# JÓVENES HECHICERAS

INVOCA TUS PODERES
Y CREA LA PÓCIMA PARA
UNA VIDA INCREÍBLE

JAYA SAXENA Y JESS ZIMMERMAN

Planeta

# JÓVENES HECHICERAS

## INVOCA TUS PODERES Y CREA LA PÓCIMA PARA UNA VIDA INCREÍBLE

Jaya Saxena y Jess Zimmerman
Ilustraciones de Camille Chew

Planeta

# índice


CAPÍTULO 1

Autoiniciación: Introducción a la brujería básica

¿Y quién eres?

¿A qué nos referimos con «brujería»?

¿A qué nos referimos con «magia»?

Relaciónate con tus brujas locales

Nuestras hechiceras favoritas en la cultura popular

CAPÍTULO 2

Glamur: El poder para cambiar cómo te ves

Cómo vestirte de verdadera oscuridad

Vestida para hechizar

Maquillaje para brujas

Encontrar tus colores

Las hechiceras en la historia: de cuando usar maquillaje te convertía en bruja

Decoración en las uñas para aterrorizar a los hombres

Un conjuro para usar labial atrevido

La magia negra detrás de los cortes de pelo poco femeninos

Un conjuro para confiar en tu corte de pelo

El poder de un buen talismán
El arte secreto de la aromancia
Magia para las fiestas
Un conjuro para ahuyentar la presión de ser femenina
Menjurjes y remedios
El autocuidado

CAPÍTULO 3
Sanación: El poder para cuidar de ti misma

La alacena de una bruja
Un conjuro para sentirte cómoda yendo al médico
Las hechiceras en la historia: brujas contra doctores
Un conjuro para aceptar cumplidos
Un conjuro para hacer las paces con tu cuerpo
Brujería en la cocina
Ejercicio mágico
Calistenia para brujas
Un conjuro para un atracón relajante de Netflix

CAPÍTULO 4
Convocar: El poder para preocuparse por otras personas

Cómo formar un aquelarre
Las hechiceras en la historia: la Conspiración Terrorista Internacional de las Mujeres del Infierno
Un ritual de tarot para atraer la amistad
El poder transformador de la vulnerabilidad
Un ritual colaborativo para profundizar la amistad
¿Qué mascota debería ser tu espíritu familiar?
Sanar a amigas y amigos por diversión y ganancia
Un conjuro para fijar límites

Las hechiceras en la historia: de por qué las brujas bailan desnudas en el bosque
Adorar a la luna con la teoría del brillo
Un conjuro para abandonar la envidia entre amigas
Un conjuro para dejar ir una amistad
CAPÍTULO 5
Encantamientos: El poder para tomar decisiones sobre amor y sexo
Invocar a tu pareja perfecta
Un conjuro para enfocarte en lo que quieres
El lado amable y oscuro del deseo
Coquetear con runas
El círculo mágico del consentimiento
Un conjuro de Sí y No
Cómo escoger la «escoba» perfecta
Las hechiceras en la historia: los orígenes de la escoba mágica
Cómo decir las palabras mágicas en la cama
Un conjuro para hablar de sexo
Las hechiceras en la historia: las brujas y la libertad reproductiva
Un conjuro para sentirte sexualmente poderosa
Un ritual de tarot para aceptar la soltería
Un conjuro para sanar un corazón roto
CAPÍTULO 6
Destierro: El poder de evitar lo que te hace sentir mal
Expulsar la toxicidad social
Un ritual para atravesar por una pérdida
La magia negra del abuso emocional
La dicha de lanzar un maleficio
Los diferentes tiposde demonios personales

Un conjuro de exorcismo personal
Las hechiceras en la historia: de demonios y daimones
Un conjuro para acabar con patrones negativos
Un conjuro para contratacar el síndrome del impostor
El mejor hechizo de una palabra: «no»
Un conjuro para rechazar
El tiro por la culata
Un conjuro para romper una maldición

CAPÍTULO 7
Adivinación: El poder para escoger tu destino

Canalizar lo que viene
Un conjuro para nombrar el deseo de tu corazón
Un ritual para cuando la bola de cristal está oscura
La alquimia del fracaso
Cómo leer las hojas del té
Un conjuro para acoger el fracaso
Las hechiceras en la historia: el mito de Madre Shipton
Cómo atravesar por visiones equivocadas
Un conjuro para seguir avanzando
Rituales para hacer tu misma
Un conjuro para nuevos proyectos

*Agradecimientos*
*Acerca del autor*
*Créditos*
*Planeta de libros*

SPELLS

CAPÍTULO

1

# AUTO-INICIACIÓN

INTRODUCCIÓN A LA BRUJERÍA BÁSICA

En la actualidad podemos encontrar hechiceras o brujas en todos lados: las prendas negras y holgadas, y los labiales negros invadieron las pasarelas de moda; las revistas y los sitios de Internet tienen ediciones especiales sobre brujería, y en Brooklyn empiezan a formarse aquelarres hípsters.

¿Por qué resultan tan atractivas las brujas? En parte, por nostalgia. Las mujeres que ahora están en sus veinte o treinta recuerdan con amor haber crecido viendo *Jóvenes brujas* o *Sabrina, la bruja adolescente*, leyendo *Harry Potter*, jugando «dura como una tabla, ligera como una pluma» en las pijamadas o juntando sus domingos para comprar la varita coleccionable de Hermione.

Pero la brujería no es ninguna cursilería. El espíritu brujesco de nuestra época no solo voltea a ver a nuestra infancia, sino que mira hacia el futuro de mujeres desafiantes y poderosas. La brujería hace un llamado a lo raro, a lo rechazado y lo poco convencional; desde hace mucho tiempo ha sido una práctica espiritual que le pertenece a esas personas que están en los márgenes de la sociedad, y el concepto cultural de las brujas, sacado de la historia, las películas, los libros y la televisión, resuena especialmente entre mujeres que rechazan la rigidez del concepto de femineidad; son mujeres que intentan conectarse con algo más fuerte y más atemorizante.

En el inglés antiguo, el término *witch* se podía aplicar a hombres y mujeres por igual. De hecho, *wicca* –de donde deriva la palabra *witch*– se traduce literalmente como «brujo» o «hechicero». Sin embargo, en el siglo quince, las guías sobre cacería de brujas, como el *Malleus maleficarum*, argumentaban que las mujeres eran más propensas a la brujería porque eran débiles por naturaleza (física, mental y espiritualmente) y más susceptibles a las maquinaciones del Diablo.

Es probable que esta teoría te suene ridícula, pero ideas como esa han influido durante siglos las nociones que se tienen de la brujería y, a grandes rasgos, de las mujeres. La palabra *witch* se convirtió rápidamente en una carga aplicada exclusivamente a las mujeres, especialmente a aquellas que vivían solas, a las afueras de las comunidades. Las brujas no eran bonitas o eran (sospechosamente) demasiado bonitas; no importaban las circunstancias porque nunca tenían la apariencia que el resto del mundo esperaba que tuvieran. Si un hombre no les atraía, lo rechazaban; si sí les atraía, lo perseguían. Se autosatisfacían (guiño, guiño) con la «escoba», en la que siempre andaban «montadas». Tenían gatos en vez de hijos. Otras mujeres recurrían a ellas para pedirles consuelo y cuidados, pero si el relacionarse con ellas ponía en riesgo su estatus social, las rechazaban. Después de todo, las brujas eran intimidantes. Demasiado raras. Demasiado rebeldes… simplemente demasiado.

Aun así, al menos en la cultura estadounidense moderna, hemos logrado desarmar a las brujas. La imagen cultural que tenemos de ellas a veces es malvada, pero a veces también es boba, como sugiriendo que la mejor manera de contratacar las cosas que no entendemos es reírnos de ellas. Las brujas ahora tienen piel verde y verrugas, andan en escobas gritándole a los niños y se les caen casas encima.* Personalmente, nuestras brujas favoritas de la cultura popular son las que

conservan esa naturaleza rebelde y desafiante; son inteligentes, raras, feas, sin miedo a que las juzguen; son sensuales a su manera. Pero la mayor parte de nuestra cultura ya no tiene miedo de esas características de las brujas, sino que se mofa de ellas.

Las brujas o hechiceras modernas que se identifican como tales (y los paganos y *wiccans*, diferentes grupos con las mismas creencias) están intentando salvar a las brujas de aquellas personas que les hacen burla o les tienen rencor. Han revivido algunas religiones y tradiciones, que a veces combinan, para dar vida a nuevas comunidades. Las brujas de toda índole, desde las religiosas hasta las seculares, pasando por las espirituales, se reúnen en aquelarres o practican por su cuenta. Para desafiar los estereotipos culturales que ven a la brujería como peligrosa o ridícula, encuentran poder en una diosa, en la naturaleza o en sí mismas.

Este libro no es para ellas, porque ellas ya están preparadas.
Este libro es para ti.

---

**NOTAS**

*N. de la T. Este fragmento hace referencia a la escena del *Mago de Oz* donde la casa de Dorothy le cae encima a la Bruja Mala del Este y la mata.

# ¿Y quién eres?

No necesariamente eres una bruja practicante. Tal vez no creas en la magia o en el misticismo o en la espiritualidad, pero te intriga el poder, la sororidad o la actitud despreocupada de las brujas que has visto en la cultura popular o la historia. No crees que se deba ver a las mujeres que no siguen las reglas como atemorizantes o ridículas. Tal vez te identifiques como mujer, o tal vez no. A lo mejor no te identificas con el binarismo de género, o tal vez eres un hombre comprometido con que haya justicia para todas las personas. En este libro, hablaremos principalmente de mujeres, porque muchas de las babosadas históricas y culturales que rodean el tema de la brujería se han enfocado en las mujeres. Pero también hablaremos de cómo las nociones sociales de masculino y femenino (quién puede ser qué y cuál es su valor) son una soberana estupidez.

Tal vez te interesan el espiritualismo y el ocultismo. Tal vez no crees en que las cartas realmente puedan predecir el futuro, pero aun así vas a que te las lean cuando andas perdida, porque el simbolismo te ayuda a explorar tus miedos y esperanzas. Puede ser que alguna vez te hayas reunido con tus amigas o amigos para echarle el mal de ojo a tu ex, no porque creyeras que fuera a funcionar, sino porque era divertido y catártico. Tal vez hayas probado alguno de los hechizos que vienen en las revistas para ver si funcionaba, o tal vez llegaste a vestirte como las chavas que aparecen en *Jóvenes brujas* porque, admitámoslo, tenían buen look.

O tal vez ni siquiera te llaman la atención los mitos y los ritos. Tal vez eres realista y pragmática, y estás convencida de que la magia no existe. Tal vez no te resulte ni útil ni divertido pretender lo contrario, pero aun así te gusta el concepto histórico de la bruja –mujer rebelde, que se niega a obedecer y cura a la comunidad con sus calderos llenos de hierbas– y te ves reflejada en ella. Para ti, una bruja puede ser cualquier mujer que sepa que tiene poder, aunque la sociedad diga lo contrario.

Sea que te vistas toda de negro y enciendas velas para atraer la suerte o que no quieras tener nada que ver con hechizos y atuendos de bruja, si lo que quieres es derribar el condicionamiento social que educa a las mujeres para que se sientan débiles y pequeñas, llegaste al sitio correcto. Bienvenida a nuestro tipo de brujería.

# ¿A qué nos referimos con «brujería»?

Si bien es cierto que alguna vez fue causa de pena de muerte, las acusaciones de brujería nunca contaron con muchas pruebas. Hemos escuchado que se acusaba a las mujeres de practicar magia y hacer pactos con el Diablo, pero en realidad lo único que sabemos con certeza es que habían

hecho enojar a alguien que tenía poder, ya fuera por haber practicado un aborto, por negarse a ser cristianas, o por decirle «no» a un hombre. En este libro, la palabra *brujería* no hace referencia a las ciencias ocultas o prácticas religiosas en las que las brujas del pasado pudieran (o no) haberse involucrado; tampoco se refiere a la práctica religiosa que muchas personas en todo el mundo consideran una tradición sagrada. No es que queramos menospreciar ese tipo de brujería ni reivindicarla. Para nuestros propósitos, *brujería* significa el tipo de actividades mundanas que alguna vez acabaron en acusación: disfrutar del sexo, controlar la salud reproductiva, pasar el rato con otras mujeres, no preocuparse por lo que piensen los hombres, estar en desacuerdo o solo saber cosas.

La brujería a la que nos referimos aquí es una identidad cultural. Nuestra brujería se trata de rebelarse, pero no nada más porque sí, sino por ser fieles a nosotras mismas. Esto puede significar aceptar esos rasgos que, según te han dicho, te hacen rara, desagradable o poco femenina. Hay muchas mujeres a las que les enseñan desde pequeñas que todo poder que tengan es peligroso, hasta el poder sobre sí mismas, pero las hechiceras se regocijan en ese peligro. La ambición, la confianza, la inconformidad, los estándares altos, la capacidad de decir no, el control sobre tu propio cuerpo: todo esto es brujería cuando nos apegamos a nuestra definición. Nuestra brujería también significa poner en práctica artes que se ha menoscabado por considerarse demasiado femeninas: saber escuchar, apoyar a tus amigos y amigas, escoger qué ponerte, maquillarte, hacer nuevas amistades y conservarlas, darte espacio a ti misma. Si respondes cuando te dicen que te calles, te enorgulleces de lo que dicen que debería avergonzarte, amas lo que y a quien amas, sin importar que otras personas estén de acuerdo o no, entonces practicas brujería.

Tal vez ya poseas algunas de estas habilidades. Habrá otras con las que no estés familiarizada. Tal vez te dé pena no ser buena en ellas por naturaleza («No sé nada de maquillaje. ¿Por qué no sirvo para actuar como una niña?»). Tal vez pongas mala cara cuando las mencionan porque te dijeron que eran cosas poco masculinas y, por lo tanto, poco serias («No me importan los sentimientos, soy más racional»). Podrías tener creencias profundamente enraizadas que dicen que hay habilidades que no debes poner en práctica («Si me defiendo, la gente pensará que soy una perra»).

Pero ninguno de estos poderes está fuera de tu alcance. Esta brujería es tu derecho de nacimiento y no porque seas mujer (si es que te identificas como una), sino porque eres una persona. La cultura popular quiere que encajes en un papel predefinido. La brujería te permite encontrar un propósito personal, la verdad y una intención. Te permite descubrir las artes, los talentos y los intereses que te convierten en ti misma, sin necesidad de que reconozcas una sola habilidad como superior o esencial. Ya tienes el potencial para ser una bruja fuerte, independiente, poderosa y fregona, lo único que debes hacer es reconocer tus habilidades, perfeccionar tus conocimientos y canalizar ambos para lograr la magia.

# ¿A qué nos referimos con «magia»?

Este libro no te va a enseñar a levitar, a hacer conjuros para ser rica o a comunicarte con espíritus (aunque si llegas a descifrar cómo hacer cualquiera de esas cosas, ¡llámanos!). Lo que sí puede enseñarte son mantras, conjuros, rituales y otros hechizos pequeñitos que te permitirán explotar tus habilidades latentes y tu poder oculto. Incluso aunque sabes que puedes alcanzar y experimentar la confianza en ti misma, la calma interna y la aceptación emocional, tal vez hacerlo te resulte intimidante, vergonzoso o simplemente difícil. La magia de este libro te ayudará a poner en práctica esos sentimientos positivos. Hablaremos de cómo usar la magia para sentirte segura, lidiar con tu pasado, visualizar tu futuro y acabar con hábitos negativos. Aprenderás cómo crear un lazo eterno preparando chocolate caliente; a usar cristales, talismanes y cartas de tarot para aprovechar tu poder, y a superar la tristeza al hacer un brazalete de la amistad.

Es posible que esta magia suene tonta, pero la teoría detrás de ella es lógica pura: el cerebro humano es extraño (¡el de todos los humanos, no solo el tuyo!). A veces, cuanto más te dices que tienes que hacer algo, menos ganas te dan de realizarlo, incluso cuando es algo que realmente quieres hacer, como apoyar a tus amigos y amigas cuando tienen éxito, pedir el trato que te mereces en el trabajo o valorarte a ti misma en general. Las buenas intenciones salen sobrando porque siempre hay excusas para posponer lo que sabemos que tenemos que hacer. Los rituales, sin embargo, pueden redirigir tu atención y forzar a tu cerebro a acabar con las excusas. Nuestra versión de magia moderna es un medio para controlar cualquier obstáculo mental que salga de la nada. Básicamente, la magia es un conjunto de trucos que te ayudarán a burlarte de ti misma burlándote de ti misma (¡te dijimos que el cerebro humano era extraño!). Y funcionan. Lo sabemos porque nosotras mismas lo hemos probado.

Vamos a poner un ejemplo que podría sonar desalentador en un principio, pero haznos caso: en 2001, poco después de los ataques terroristas a las Torres Gemelas, empezaron a llegar cartas con esporas de ántrax a varios medios de comunicación y oficinas del Congreso. Muchas personas se enfermaron y cinco murieron. En los días posteriores al 11 de septiembre, la mayoría de los estadounidenses se encontraba en algún punto del espectro entre extremadamente estresado y traumatizado. Para Jess, que en ese entonces vivía en Washington, D.C., donde ocurrieron algunos de los ataques, el tema del ántrax disparó su nivel de ansiedad (¿qué tanto?, pues le dio urticaria por estrés, la cual, por supuesto, pensó que era a causa de un ántrax cutáneo). Jess sabía que era prácticamente imposible que ella fuera blanco del ántrax, aunque fuera por accidente, pero no podía evitar que su cabeza diera vueltas una y otra vez alrededor de la misma idea irracional.

Entonces, su amigo Kevin le dio un amuleto mágico. «Esto es lo que necesitas para el ántrax –dijo–. Es cera. En “Bring the Noise”, Public Enemy dice que “la cera es para ántrax”, entonces debes ponerte cera». Así, Jess consiguió un poco de cera, le tejió una funda y la cargaba para todos lados. Se sintió mejor inmediatamente. ¿Por qué? No es que Public Enemy fueran unos magos (salvo en el sentido de que su música era mágica) y la cera no era más que cera, no contenía poderes, pero hacía que Jess se sintiera tranquila porque tenerla consigo era un recordatorio de que no debía dejar que su mente se consumiera en angustia. Y, como talismán mágico, era extremadamente efectivo. El sistema funciona.

Es probable que nunca experimentes la ansiedad causada por el ántrax, pero tal vez tengas otro problema igual de específico con el que te puede ayudar la magia. Por eso, decidimos dividir nuestras sugerencias mágicas en capítulos sobre belleza, sexo, amistad y emociones negativas. Te invitamos a que los leas y hagas experimentos con todos los hechizos de este libro. Adáptalos con toda libertad a tus necesidades y según estés más cómoda. ¿Te sientes ridícula diciendo un conjuro? No hay problema, puedes recitarlo en tu cabeza. ¿Necesitas urgentemente darle cierre a tu última relación un martes a medianoche y es muy difícil conseguir uno de los componentes del conjuro? No hay problema: ¡improvisa! Ve nuestros conjuros como el punto de partida para identificar todas las maneras maravillosas en las que puedes comunicarte con tu cerebro y cambiar el rumbo de tus pensamientos y emociones. De todos los elementos que forman parte de un conjuro exitoso, tu intención y deseo de cambiar son los únicos realmente vitales.

# Relaciónate con tus brujas locales

Nosotras, Jess y Jaya, te guiaremos en la travesía hacia tu autorrealización como bruja, aunque (o más bien porque) no somos brujas en un sentido tradicional. No practicamos la brujería como religión, pero sí nos consideramos herederas de un largo linaje de mujeres rebeldes y nos negamos a dejar que otras personas definan quiénes somos o cómo debemos ser. Puedes vernos como tus Hagrid y estamos aquí para avisarte que, conforme a nuestra definición, ya eres una bruja.

Somos como tú prácticamente: hemos tomado malas decisiones, dudado de nosotras mismas, odiado nuestros cuerpos o caras ocasionalmente e intentado llegar al final del día usando zapatos incómodos. Y, a la larga, después de años de gastar montones de energía mental en estas preocupaciones, nos dimos cuenta de que gran parte de nuestra neurosis era resultado de factores externos. Si pudiéramos hacer a un lado estas ideas de cómo debemos pensar, vernos y comportarnos (si pudiéramos engañar a nuestros cerebros para que pensaran de manera más positiva mediante hechizos y rituales), sobrepasaríamos esos «deberes» sociales hasta llegar a un lugar más cómodo, más feliz y más seguro.

Aun así, tenemos antecedentes de haber incursionado en la brujería. Jaya lanzó su primer hechizo a los 12, para hacer que su mamá la dejara ir al bar mitzvah de Seth (y funcionó). Ella es una neoyorkina nacida en días próximos a Halloween, así que la ropa negra y las cosas escalofriantes siempre han sido parte de su marca personal. La educaron sin religión, pero, gracias a la combinación de influencias de su abuela hindú, su preparatoria cuáquera y sus suegros judíos, entiende y valora el poder de los rituales. Jaya cree en la intuición y en que la mayoría de los hechizos no son más que formas de conectarse con ella: una manera de formalizar las intenciones, de organizar los pensamientos vagos al pasar un momento a solas con una vela o gritando en el bosque. (Y si Ancestry.com está en lo correcto, es posible que hace diez generaciones hayan colgado a sus antepasados por cargos de brujería en Connecticut, a finales del siglo XVII).

Jess es una gótica en vías de maduración y lectora de cómics, por lo que tiene mucha ropa negra y cráneos, además de que ha leído muchos de esos libros que hablan de *magick* (sí, con k), pero también es atea desde siempre y no cree en el misticismo ni en lo oculto. En lo que sí cree es en la mente humana; es fanática de usar hechizos y rituales, aunque no necesariamente los que usan velas y salvia, para sabotear y redirigir los hábitos mentales. Además, y quizá lo que es más importante, es una ardua feminista malvada que quiere acabar con el patriarcado, la supremacía blanca y cualquier otro sistema de opresión que esté dispuesto a acercarse al callejón de los golpes. Jess está superinteresada en el tema de las brujas como mujeres que no cumplen ya sea con la exigencia de ser débiles y maleables, o con las normas de género que devalúan algunos de sus intereses y dejan otros fuera de su alcance.

Ocasionalmente, te contaremos historias sobre nuestras relaciones personales con la magia y la brujería, como la del ántrax, pero nuestro propósito es guiarte en el proceso para que encuentres, aceptes y te enamores de tus propios poderes, ya sea que esto signifique hacer hechizos personalizados, encontrar nuevos modelos de bruja a imitar o solo aprender a aceptar esos lados tuyos que te parecen demasiado intimidantes, demasiado raros, demasiado rebeldes, demasiado.

Que comience el infierno.

# NUESTRAS HECHICERAS FAVORITAS EN LA CULTURA POPULAR

**LO DIFÍCIL DE ENCONTRAR** brujas inspiradoras es separar la realidad de la ficción. Ya conocemos los nombres de las brujas antiguas como Marie Laveau y Tamsin Blight, pero sabemos relativamente poco de su vida diaria y, definitivamente, no sabemos si en verdad podían lanzar una maldición, como sugieren los mitos. Entonces, si ninguna de las brujas de la historia parece el modelo ideal a seguir, busca en la cultura popular, que no se queda corta en brujas poderosas y fregonas a quienes admirar e imitar. A continuación encontrarás a algunas de nuestras favoritas y las habilidades que cada una trae al mundo.

**BRUJA: Hermione Granger**
**HABILIDAD: Seguridad en sí misma**
Podríamos estar tentadas a catalogar a Hermione como nada más que un ratón de biblioteca, pero no deja de demostrarnos que contiene multitudes.* Es una guerrera, es buena amiga y no tiene miedo de coquetear con el extranjero guapo que la invita al baile. Hermione es la prueba de que, si crees en tu propio poder, nada podrá definirte. Solo tú puedes hacerlo.

**BRUJA: Tiffany Dolorido**
**HABILIDAD: Intuición**
La heroína epónima de los libros juveniles de Terry Pratchett aprende a ser una bruja, y descubre que no se trata tanto de abracadabra, sino de esfuerzo y psicología. Tiffany puede parecer impaciente y un poco engreída, pero también es leal, sensible, extremadamente perceptiva y buena para hacer queso. Tanto ella como las brujas que la educan, nos recuerdan que a veces la brujería no es más que un término para referirse a tener tu casa en orden y cuidar de ti misma.

**BRUJA: Gillian Owens**
**HABILIDAD: Rebeldía**
Gillian Owens es la más alocada de las gemelas Owens en la película Hechizo de amor. Ella es la que se tatúa si la retan, se muda del otro lado del país porque se le antojó y

colecciona hombres como si fueran Pokemones. También es una hermana, sobrina y tía brutalmente leal y devota. En ocasiones, su espontaneidad la sobrepasa, pero, bueno, a veces la mejor manera de deshacerte de un hombre es echar un conjuro en su miel de maple.

**BRUJA: Sabrina, la bruja adolescente**
**HABILIDAD: Empatía**
Sabrina es el tipo de bruja que muchas de nosotras queremos ser: abriéndonos camino por el mundo, cuidando de nuestros seres queridos y siempre usando nuestros poderes para bien. (Además, ¿quién no quisiera tener un gato insolente que habla?). Es verdad que a veces hace que sus días de escuela sean muy raros, pero sabe cómo pedir perdón y perdonarse a sí misma, y esa, en efecto, es una magia muy fuerte.

**BRUJA: Sarah Bailey**
**HABILIDAD: Valentía**
Sarah Bailey de Jóvenes brujas es una bruja que entiende que no siempre es fácil tomar las decisiones correctas. Pudo fácilmente haber seguido a su aquelarre y practicar magia imprudente y dañina, pero, en su lugar, lucha contra ellas, incluso cuando intentan aprovecharse de sus problemas de salud mental para usarlos en su contra.

**BRUJAS: Las brujas de Eastwick**
**HABILIDAD: El poder del aquelarre**
¿Hay mejor historia que una donde tres mujeres poderosas descubren que están mejor sin un hombre tóxico? Nos parece que no. En efecto, un hombre manipula a las Brujas de Eastwick, pero ellas notan que son más fuertes si están juntas. Su historia es el triunfo absoluto de la amistad entre mujeres. Además de que sabemos que Cher es lo máximo.

---

**NOTAS**
* N. de la T. Esta frase proviene del poema “Canto a mí mismo” de Walt Whitman: «¿Que yo me contradigo? Pues sí, me contradigo. Y, ¿qué? (Yo soy inmenso, contengo multitudes)».

CAPÍTULO

2

# GLAMUR

EL PODER PARA CAMBIAR CÓMO TE VES

No es ninguna coincidencia que *glamour*, término que en los primeros cuentos en inglés sobre brujas y hadas designaba al hechizo para cambiar de apariencia, se haya convertido en una palabra moderna que denota carisma, belleza y brío. La apariencia puede ser mágica, poderosamente mágica, solo que, en vez de lanzar hechizos para cambiar de forma, experimentamos con nuevo maquillaje, atuendos atrevidos y peinados rebeldes.

Cambiar tu apariencia puede sonar como algo superficial o vano pero, de hecho, es todo lo contrario. La sociedad les dice a las mujeres que dedicarnos completamente a la belleza y la moda es obligatorio (de lo contrario nos vemos horrendas), una pérdida de tiempo (la apariencia es superficial por naturaleza) y engañoso (ver: hombres subiendo memes que dicen que el maquillaje es igual a «traición» y «la razón por la que en la primera cita debes llevar a una mujer a nadar»), todo a la vez. Pero debajo de estas expectativas sospechosamente contradictorias se encuentra la raíz del poder del glamur: la belleza es algo que se espera que solo las mujeres generen, con rituales misteriosos, talismanes y pociones embotelladas, algo que puede influir tanto en la percepción de quien observa que llega a ser una amenaza. Parece que se apunta con el dedo a las artes de la belleza precisamente porque vuelven poderosas a las mujeres.

En la realidad, cuando te permites una metamorfosis cosmética no estás engañando a nadie ni estás siendo superficial. Más bien, estás dejando que tu verdadero yo brille. Estás luchando contra la multitud de mensajes lanzados sobre lo que es aceptable en nuestra apariencia y descubriendo cómo quieres verte: tal vez no al cambiar mágicamente tu color de pelo como lo haría Nymphadora Tonks, pero sí al aprender cómo manipular y mejorar tu propia imagen con maquillaje, peinados y prendas de vestir. Ya sea que quieras sacar fuerza de colores exóticos de labial, un atuendo completamente negro o un amuleto de la suerte, este capítulo te ayudará a descubrir cómo verte y sentirte más como tú misma.

# Cómo vestirte de verdadera oscuridad

## NO NECESITAS VESTIRTE DE NEGRO, PERO, SI LO HACES, AYUDA

El primer paso para decirle adiós a los ideales de belleza es empezar de cero. Y por empezar de cero nos referimos a empezar de negro, porque si hay algo que las brujas conocen es el poder del color negro. Ropa negra, sombreros negros, gatos negros, gargantillas negras, uñas negras, labios negros, magia negra.

¿Por qué ropa negra? Tú escoge: el negro es bueno para sobresalir, pero también para pasar desapercibida (piensa en los espías o los ladrones escurridizos; básicamente si tu trabajo implica hacer cosas secretas de noche, este es tu color). Los atuendos completamente negros pueden verse *chic*, *punk*, profesionales, bohemios, elegantes o despreocupados. Si usas negro, prácticamente nunca te verás fuera de lugar (salvo que estés en una boda, pero incluso ese tabú ha empezado a desaparecer, quizá porque la ropa favorita de mucha gente ahora es negra). En los países occidentales, se asocia el negro con la muerte y el luto, así que al usar el color de la muerte proyectas una cierta valentía. Es cierto que la gente piensa que el negro «adelgaza», pero la verdad es que el negro es el color de una amplia lista de cosas: la negra noche, las profundidades de la Tierra, el interior de tu cabeza cuando cierras los ojos. De alguna forma, envolverte en negro te acerca al infinito. Además, no se le ve lo sucio y combina con todo.

Salvo que trabajes como tramoyista o vayas a un velorio, no tienes que vestirte de negro, pero si nunca has intentado salir de casa vestida de noche de los pies a la cabeza, deberías intentarlo. Ponle un poco de poder, amplitud, mutabilidad y mal presagio a tu clóset, ¡y ve qué tal se siente! Aquí te damos algunos consejos para facilitar tu entrada a la sororidad que se viste completamente de negro.

### Empieza poco a poco

Si el negro te parece demasiado intenso, pero aun así quieres proyectar vibras brujescas y oscuras al mundo, empieza por incorporar otros colores oscuros en tu guardarropa. Los morados, azules, plateados y grises oscuros evocan el cielo nocturno y nada dice «no te metas conmigo o te daré una manzana envenenada» como el rojo oscuro. Y si el negro total te parece demasiado plano, busca ropa negra que tenga un poco de brillo o con patrones.

### Juega con las proporciones

Los vestidos negros enormes pueden hacerte ver como bruja… o como monja. Mejor intenta combinar una falda negra larga con una camiseta negra, o pantalones de mezclilla negra con un

*crop top* negro, o un suéter negro con shorts del mismo color. Salvo que lo que quieras sea el look de monja, en cuyo caso úsalo con gusto.

### Mezcla texturas

Los patrones en negro y las telas con textura –como el encaje, el terciopelo estampado, la organza, el *jacquard* o las franjas tonales– pueden producir cualquier estilo, desde gótico hasta *chic*, y basta con poco. Además, tener ropa con diferentes texturas te puede salvar del principal reto de las brujas en lo que a vestimenta se refiere: encontrar la prenda negra que necesitas en una montaña de tela negra.

### Mantén bonitas las prendas negras

Para evitar que se deslaven, lava las prendas negras en agua fría con un detergente especial para prendas oscuras. Prolonga los periodos entre cada lavada de los pantalones negros al guardarlos en una bolsa de plástico y ponerlos en el congelador para eliminar los olores. Elimina las manchas de desodorante de tus camisetas negras al mojar el área donde está la mancha, cubrirla con sal y dejarla reposar un par de horas antes de lavarla. Y, en caso de que tus prendas se deslaven, no te vuelvas loca buscando un par de *leggings* ligeramente más gastados que combinen con una camiseta ligeramente más gastada. La vida es demasiado corta como para estar combinando tonos de negro y para una bruja cada minuto cuenta.

### Amarra y tiñe

Las tiendas están repletas de ropa negra, pero hacerla tú misma puede ser divertido. La mayoría de las tiendas de manualidades vende tinte textil negro y aunque puedes teñir prácticamente cualquier prenda, también es buena excusa para ir a hacer compras compulsivas. Unos guantes padres, un camisón de encaje antiguo o un chal elegante son algunas prendas que puedes teñir fácilmente tú misma. Además, una tina de líquido negro hirviendo en una estufa es casi igual a un caldero burbujeante.

### Resalta con colores

Igual que un alhajero con terciopelo negro en la vitrina de una joyería, tu atuendo completamente negro puede servirte como lienzo para contrastar cualquier lindura colorida en la que quieres que la gente se fije, ya sea una joya, una corbata, un tinte llamativo, tu hiyab favorito, un labial atrevido o solo la belleza diaria de tu cara. Usar el negro estratégicamente puede controlar y dirigir la atención tan bien como lo haría un hechizo.

Ahora, solo agarra a tu gato negro para combinar y sal de paseo.

# Vestida para hechizar

## CÓMO CANALIZAR EMOCIONES

## CON ATUENDOS MÁGICOS

Cada que te vistes, haces mucho más que solo ponerte una playera: te estás vistiendo con una emoción, un personaje, un sentido de ti misma; estás tomando una decisión que influye en cómo te mueves por el mundo. Probablemente tengas atuendos que te hagan sentir bonita, guapa o sexy, y atuendos completamente diferentes con los que te sientes igual de cómoda. Incluso es posible que tengas algunos objetos que hacen las veces de armadura, como unas botas de vaquero, la falda lápiz perfecta o una corbata favorita (en el caso de Jess, es una chamarra de motociclista, y en el de Jaya, un par de tenis con plataforma cubiertos de brillantina roja). Todas estas prendas, tu ropa atractiva, tu ropa cómoda, tu ropa armadura, no solo te hacen sentir de cierta manera cuando las usas, sino que te recuerdan cómo te has sentido las otras veces que las usaste. Lo que vistes influye tu mentalidad y, en consecuencia, la forma en cómo te desenvuelves. Si bien tu ropa puede cambiar inconscientemente tu comportamiento (piensa en cómo automáticamente caminas diferente cuando cambias las botas militares por unos tacones), también puedes involucrarte activamente en el poder emocional que tiene la ropa para cambiar tu estado de ánimo.

No todas las brujas se visten igual –jamás veríamos a Nancy, de *Jóvenes brujas*, con el maquillaje de Winifred, de *Hocus pocus*–, así que puedes hacer que la magia de tu ropa funcione con tu estilo personal. Ahora te daremos algunos puntos de partida para que apliques hechizos sencillos al vestirte.

**Para sentirte estable, usa zapatos de suela plana o pesados**

Cuando necesites sentirte ubicada, deja los tacones de aguja en casa y usa unas plataformas pesadas, unas alpargatas, zapatos de bailarina o tenis.

**Para tener protección emocional, usa capas**

Poner más de una capa gruesa de tela entre el mundo y tú genera un sentimiento de mayor seguridad y protección.

**Para sentir confianza en ti misma, usa joyería llamativa**

Si tiendes a hacerte chiquita y quedarte callada en la presencia de otras personas, deja que tu joyería hable. Usa pulseras que suenen al chocar, brazaletes para el tobillo que tengan campanas o anillos que tintineen cuando muevas los dedos.

**Para sentirte cómoda en momentos estresantes, usa texturas suaves y relajantes**

Al usar telas que te guste tocar, como terciopelo, gamuza o lana suave, puedes tranquilizarte en una situación de estrés. Intenta usar un vestido de terciopelo el primer día de escuela o una falda de algodón en una cita, y frota la tela con tus dedos cuando te sientas nerviosa.

**Para sobrellevar preocupaciones o miedos, usa accesorios ajustados**

¿Alguna vez la has puesto un chaleco antiansiedad a un perro? Es el mismo principio: ten por seguro que un poco de presión (¡ligera!) te ayudará a concentrarte en sentirte presente en tu propio cuerpo, lo cual activa el sistema nervioso parasimpático y controla la ansiedad. Si quieres tener alivio con un toque de estilo, usa una diadema o una muñequera.

Entre más uses prendas que te ayuden a concentrarte en tu energía emocional, mejor serás para canalizar un sentimiento en específico cuando lo necesites: un poder que has tenido todo este tiempo. Tal vez no puedas llevar una chamarra de motociclista a todas partes –a una boda, por ejemplo, o a la mayoría de tus entrevistas de trabajo o a la playa–, pero llevarás una chamarra de motociclista espiritual en tu interior, una que nadie te puede quitar.

# Maquillaje para brujas

## CÓMO CONSEGUIR UNA APARIENCIA «ANTINATURAL»

A las mujeres se nos enseña que el maquillaje debe usarse con moderación, para mejorar nuestras facciones naturales. Y la mayoría del maquillaje que hay en el mercado refleja esa actitud: labiales en tonos de rosa, rojo y distintos tonos piel; las sombras prometen «resaltar el color» de tus ojos; el rubor tiene colores que supuestamente resaltan el fulgor de tus mejillas, y el rímel está diseñado para alargar las pestañas que ya tienes. Un estudio tras otro demuestra que a los hombres no les gustan las mujeres que usan «demasiado» maquillaje, sino que prefieren una apariencia suave, que no intimide y «natural». Pero todo lo que sea maquillaje es antinatural, y por eso puede ser tan poderoso.

Usar cosméticos, desde un bálsamo para labios con color hasta el *contouring* completo, es una buena metamorfosis a la antigüita: decides cambiar tu apariencia y luego usar las herramientas que tienes al alcance para hacerlo. Es impresionante. Es brujería. En vez de resaltar lo que otras personas consideran bonito, puedes resaltar lo que tú crees que es bonito, o raro, o atemorizante, o lo que sea que quieras que el resto note, y luego elegir colores poco convencionales para lograr el efecto deseado. Una sombra roja, un rímel azul y un labial verde son opciones tan buenas como los rosas y los cafés. He aquí cómo aprovechar el maquillaje al máximo.

### Regresa a la oscuridad

A diferencia de los cosméticos color pastel, suaves y sutiles, usar puro maquillaje negro es una opción atrevida que puede desvanecer tus expectativas de cómo «debería» verse un rostro maquillado. Ponte labial negro (o aplica delineador para ojos negro en los labios). Pinta tus párpados enteros de negro y difumínalo hasta donde alcance. Es más, ¡usa sombras negras como bronceador para el *contouring*! Aunque solo lo uses unos minutos y estando a solas, deja que el maquillaje negro sea una impresión positiva para tu sistema (y ya que estás ahí, tómate una *selfie*).

### Date un impulso mágico de color

Dale vida a tu paleta al echar un vistazo a los colores que las brujas asocian tradicionalmente con emociones o cualidades. Los rojos dan fuerza y poder; los azules son para la tranquilidad y la paz; el amarillo denota alegría; el verde implica suerte (especialmente en las finanzas), y el morado significa sanación. (En ocasiones, los signos zodiacales están asociados con tonos específicos también). Combina colores con tus facciones para darle más poder a esta magia. ¿Quieres proyectar energía femenina hacia tu alma? Cubre tus párpados de polvo dorado. ¿Quieres fomentar tu uso de palabras amables? Píntate los labios de anaranjado. ¿Quieres que todo lo que toques te traiga éxito financiero? Píntate las uñas de verde.

### Vístete raro

Deja atrás cualquier pretensión «natural» para dar paso a lo atemorizante o ridículo o extremadamente serio. En vez de un bronceador de tu tono de piel, empolva tus mejillas con un color atrevido de sombra, como azul oscuro o morado llamativo o verde neón. Cambia tu típico labial rojo oscuro por uno amarillo, anaranjado o blanco. Espolvorea brillantina o intenta pegar lentejuelas seguras para la piel con pegamento cosmético alrededor de tus ojos. Cuando uses delineador, salte de la línea de las pestañas. Aplica un rímel colorido en tus pestañas y en tus cejas. Luego observa tu maquillaje y cómo te hace sentir. ¿Qué cosas te gustan de tu cara? Y no solo porque te hayan dicho que son bonitas en el sentido tradicional de la palabra, sino porque a ti te gustan. Ampliar los límites de cómo «debería» verse el maquillaje amplía las expectativas de la sociedad; es más, te ayuda a descubrir tu propia definición de sexy, bonita o atractiva.

### Haz tu propio maquillaje y ponte naturalmente antinatural

Si realmente quieres sentirte como bruja mezclando pócimas, prepara tu propio maquillaje en casa; es más fácil de lo que piensas y puedes controlar exactamente lo que le pones (y, por lo tanto, lo que te pones). Todo maquillaje casero consiste ya sea de una base líquida (para cosas como labiales líquidos, rubores en crema o delineadores) o de una base en polvo (para bases en polvo, rubor y bronceador), más los ingredientes colorantes. Entre las bases líquidas comunes están el aceite de coco y la vaselina, mientras que el polvo de sagú es una base en polvo famosa. Para los tintes de color, cualquier cosa que se pueda comer y no sea tóxica se vale, pero evita usar sustancias inflamatorias ¡como chile en polvo! Si no estás segura de si tu maquillaje puede causarte irritación, aplica un poco en la parte interna de tu muñeca como prueba antes de ponértelo cerca de los ojos o los labios.

## RECETAS DE MAQUILLAJE

**Bronceador en polvo:** Mezcla polvo de sagú con canela molida y cacao en polvo. Si prefieres el bronceador compacto, agrega unas gotas de aceite de coco o de jojoba para que se pegue.

**Bálsamo para labios con un color tenue:** Mezcla polvo de betabel con aceite de coco. Si quieres un

color más pigmentado y profundo, añade colorante vegetal y cera de abeja.

**Rímel negro natural:** Combina carbón vegetal activado con aceite de coco o aloe vera.

UN CONJURO PARA

# Encontrar tus colores

***Muchas marcas de belleza querrán combinar los colores «favorecedores» con tu tono de piel o de ojos, pero ¿cuáles son los colores que te harán sentir tan bonita y encantadora como sea posible?***

LO QUE NECESITAS:

Noche de luna llena

Una tina

Una vela de tu color favorito

Cerillos

Prepara un baño caliente y enciende la vela en la orilla de la tina. Observa fijamente la flama mientras recitas el siguiente conjuro tres veces:

*Fuego, tierra, agua, mar.*
*Que el arcoíris a través de mí pueda brillar.*

Repite el conjuro en silencio mientras cierras los ojos e imagínate desde arriba. Visualiza tu cuerpo y luego imagina que el agua que te rodea cambia de color. Puede ser de un solo color o varios. Luego deja que el color o la paleta de colores que ves te inspire a crear maquillajes, aunque sea un tono que siempre te han dicho que no uses. Sé tan atrevida o tan sutil como quieras; si ves azul, por ejemplo, puedes escoger una sombra para ojos azul retro, labios azules impactantes o hasta un rojo azulado clásico.

Si tú (como Jess) odias los baños de tina, también puedes encontrar tus colores espirituales con la meditación. Cierra los ojos e imagínate en un cuarto donde te sientas extremadamente tranquila y segura. Estás sentada en un sillón y hay una flor en un florero. Concéntrate en la sensación de seguridad. Luego mira a tu alrededor. ¿De qué color es el tapiz? ¿La flor? ¿La tonalidad de la luz que entra al cuarto?

Ahora, visualízate afuera, en un escenario de una belleza trascendental. Aquí también estás rodeada de flores y la vista es tan espectacular que prácticamente te deja sin aliento. Concéntrate en esa sensación de belleza sobrecogedora y, luego, mira a tu alrededor. ¿De qué color son las flores? ¿De qué color es el cielo?

Estas visualizaciones te ayudarán a explorar los colores que asocias con diferentes estados mentales e incorporarlos conscientemente en tu maquillaje y guardarropa para sentirte espectacular o invencible.

△∇△▽

# LAS HECHICERAS EN LA HISTORIA

## DE CUANDO USAR MAQUILLAJE TE CONVERTÍA EN BRUJA

**SEGÚN UN MITO POPULAR,** en alguna época las mujeres casadas en Gran Bretaña tenían prohibido usar labial, so pena de que se anulara su matrimonio y se les acusara de brujería. En realidad, dicha ley no existió (y de hacerlo, ningún historiador ha encontrado pruebas), pero su persistencia como leyenda urbana nos muestra lo mucho que la sociedad desconfía del maquillaje. Mucha gente es capaz de creer que hubo una época en la que el labial no solo era una herramienta de belleza, sino una herramienta del demonio.

De hecho, además de los rumores, hay leyes en la historia que han asociado el labial con la hechicería. Según la historiadora del pintalabios Jessica Pallington, en la Inglaterra medieval «una mujer que usaba maquillaje era considerada como una encarnación de Satán» porque estaba cambiando la cara que Dios le había dado. Sin embargo, las mujeres adineradas de aquel entonces contrataban a alquimistas para que les prepararan labiales, al tiempo que pronunciaban conjuros, y obviamente las reglas de Satán no se aplicaban a la clase alta. Para el siglo XVI, se ordenaba a las mujeres católicas que en sus confesiones mencionaran si habían usado labial. En el siglo XVIII, en Estados Unidos, un hombre podía pedir que se anulara su matrimonio si su esposa había usado cosméticos durante su noviazgo, aunque en esa misma época, en Francia, ir con la cara al natural solo se consideraba aceptable en las prostitutas. ¡Imagínate!

Antes de que existieran los cosméticos de fabricación comercial, una parte de las sospechas que giraban alrededor del maquillaje venían del efecto que algunos ingredientes causaban en quien los usaba. El rubor de las mejillas y el polvo blanco que se usaba como base se hacían con plomo y mercurio, que podían carcomer la piel. Las mujeres ponían gotas de belladona en sus ojos para hacerlos ver grandes y seductores. Con razón se consideraba tan brujesca la capacidad que tiene este ingrediente peligroso (y en ocasiones mortal) para cambiar nuestra apariencia.

Incluso ya pasada la época de las verdaderas cacerías de brujas, el maquillaje siguió siendo imán de debates políticos, de clase y moralidad. Para la década de 1910, en

Estados Unidos, el labial rojo claro se había convertido en un símbolo de rebeldía y emancipación de la mujer, como respuesta a la frecuente venta «por debajo del agua» de los cosméticos. Elizabeth Cady Stanton y Charlotte Perkins Gilman usaron labial rojo en la Marcha de las Sufragistas de Nueva York en 1912, para demostrar que iban en serio. Conforme este estilo ganó popularidad, empezó a verse al labial como algo tan terrorífico que los funcionarios (hombres, pues) del Departamento de Salud de Nueva York casi lo prohíben en 1924, por miedo a que las mujeres pudieran usarlo para envenenarlos (ya sabes, como lo haría una bruja).

Poco importa la época, el meollo de cualquier controversia sobre el maquillaje siempre ha sido el miedo a la deshonestidad femenina. Cualquier argumento usado contra los cosméticos, sea coraje porque dan a las mujeres el poder de mejorar su apariencia o espanto porque permite a las mujeres llamar la atención, se resume a «hombres que no quieren que las mujeres manden sobre su propio cuerpo», lo cual, desafortunadamente, sigue siendo algo que muchos hombres no desean. Stanton y Gilman usaron labial rojo para protestar hace más de cien años, pero el labial sigue teniendo el poder de confundir, irritar y espantar. ¿Por qué parar ahora?

# DECORACIÓN EN LAS UÑAS PARA ATERRORIZAR A LOS HOMBRES

Uñas de estilete

Uñas de ataúd

Uñas de sierra

Manicure de telaraña

Uñas venenosas

Uñas de caldero

Manicure «Tampón sin aplicador»

Manicure «No te estoy escuchando»

Manicure con vello excesivo

Manicure emocional

Uñas con la silueta de íconos feministas

Uñas sin pintar

UN CONJURO PARA

# Usar labial atrevido

***Muchas marcas de belleza querrán combinar los colores «favorecedores» con tu tono de piel o de ojos, pero ¿cuáles son los colores que te harán sentir tan bonita y encantadora como sea posible?***

LO QUE NECESITAS:

Noche de luna llena

Una tina

Una vela de tu color favorito

Cerillos

De joven, Jaya siempre fue tímida en el uso de los labiales llamativos. Pensaba que solo llamaban atención no deseada a sus labios, los cuales sentía raros y demasiado grandes para su cara. Pero el cambio llegó en la forma de un labial de lavanda que encontró en una tienda de cosméticos. Primero pensó que no iba a funcionar. De seguro la opacaría o chocaría con su tono real de piel, o haría algo que los maquillistas profesionales considerarían erróneo para su cara. Pero de todas formas se lo probó.

Tal vez los maquillistas profesionales tenían razón. No resaltaba su color ni le hacía ningún favor a su tono real. Al principio se veía raro, pero luego empezó a verse padrísimo. Al ver su reflejo, se dio cuenta de que, de hecho, le gustaban sus labios y podía usar lo que se le antojara. Lo único que necesitaba era sacar su confianza.

Lava tu cara para que quede libre de cualquier resto de maquillaje. Aplica el labial en tus labios limpios. Luego, dibuja una espiral en medio de tu pecho con el labial, hazla tan grande como puedas (tal vez toques tu brasier). Después, dibuja espirales en tus brazos, piernas, cuello y en todo tu cuerpo hasta que quedes completamente cubierta o hasta que se te acabe el labial. Guarda el tubito, lo vas a usar después.

Con el seguro, talla tu nombre en un lado de la vela y, en el otro, unos labios. Dale un beso a los labios que tallaste, pon la vela en un plato que no se derrita y enciéndela con un cerillo. Observa fijamente la llama mientras recitas lo siguiente:

*Mis labios son libres.*
*Mis labios son míos.*
*Mis labios se verán como yo lo decido.*

Cierra los ojos e imagina tu cara, mientras recuerdas esas palabras. Quédate sentada así todo el tiempo que quieras. Deja que la vela se extinga y date un baño. Después de haberte enjuagado todo el labial, guarda en tu mente la imagen de ti usando el labial. Carga con el tubito vacío en tu bolsa o mochila durante la semana posterior.

# La magia negra detrás de los cortes de pelo poco femeninos

El llamado ideal de belleza ha cambiado en los últimos años. A pesar de que las ideas de qué hace a una mujer verse bonita siguen inclinándose a las personas blancas y occidentales, la sociedad estadounidense ha empezado a aceptar una (pequeña) variación en lo que se refiere a si una mujer debe ser delgada o llenita, alta o baja, pálida o bronceada. Pero hay una cosa que siempre es obligatoria: el pelo largo. Claro que el corte *pixie* tiene sus momentos de moda, pero en general se ve a este estilo como andrógino, más que femenino. La femineidad perfecta (lo que quiera que eso signifique) todavía necesita rizos suaves, largos y sueltos.

Por fortuna, las brujas nos carcajeamos en la cara de la femineidad perfecta. ¿Por qué cumplir con los estándares cuando podemos sentarnos a ver victoriosas cómo se retuerce la gente porque destruimos los estándares? Tu peinado de bruja puede ser un motor de seguridad y poder, un poder que viene de ti misma y no de tu capacidad para imitar ideales. También puede ser una señal para hacerle saber a otras brujas rebeldes que eres parte de su aquelarre, que eres atrevida, poco convencional, y que no te interesa la femineidad tradicional.

Si tienes trenzas de princesa de Disney y te encantan, por favor déjatelas, pero sin importar lo que *Mujercitas* te haya enseñado, nunca pienses que tu pelo es «tu única belleza». Eso no es cierto, y aunque lo fuera, no le debes tu belleza a nadie. Si quieres escapar de los límites del pelo (vaya eufemismo), aquí te damos algunos consejos de magia para peinados que considerar.

### Rapado

El rapado es un conjuro de desaparición. Es la eliminación total del concepto del pelo como accesorio, porque con la cabeza rapada, tu cara es lo que es. Rasurarte la cabeza es un cambio drástico y corres el riesgo de aprender por las malas que tu cráneo tiene una forma extraña, pero compara eso con la posibilidad de liberarte de una de las millones de cosas de las que se supone que las mujeres deberíamos preocuparnos.

**Cómo se hace:**Convencer a un estilista de que te rape puede ser difícil, ¡porque no hay vuelta atrás! Lo que no es difícil es hacerlo tú misma, si reúnes el valor. Primero córtate el pelo con unas tijeras, luego pídele a una amiga o amigo que pase una rasuradora eléctrica por toda tu cabeza. Empieza con el cabezal largo de la rasuradora para que pruebes; luego puedes empezar a disminuir el tamaño de los cabezales. Y no lo olvides: ahora tu cabeza necesitará protector solar, ¡incluso más que el resto de tu cuerpo!

### Rapado asimétrico/de un lado

El rapado parcial es un maleficio para cualquier expectativa. Con este corte tienes algunas opciones: ¡Rasura un lado! ¡Rasura ambos lados! ¡Rasura toda la parte inferior de tu cabeza! ¡Rasura todo menos el fleco! (Técnicamente, esta última se llama Chelsea, no rapado asimétrico, pero la diferencia importa solo cuando vas al salón y pides el corte. Aquí lo incluimos como variación de un «medio rasurado, medio no»). De cierta forma, un rasurado parcial es incluso más subversivo que un rasurado completo: en vez de deshacerte de las femeninas trenzas por completo, las estás cortando, mutilando. Este estilo grita: «¡Mira lo que hago con tus estándares de belleza!» (además, tendrás buena ventilación en el verano y, encima, te verás como la Tank Girl).

**Cómo se hace:** Te recomendamos que vayas con un estilista, especialmente para darle mantenimiento, que puede ser difícil. Rasúrate el lado que prefieras.

Si eres lo suficientemente atrevida como para hacerlo tú misma, empieza a rasurar de la línea entre tu pelo y tu oreja hacia el parietal, a unos tres dedos encima de la punta de tu oreja (deberías sentir un borde óseo en la parte de tu cabeza donde el cráneo comienza a curvearse), aunque rasurar todo el lado también se ve increíble. Dependiendo de tus preferencias y de tu valor, decide qué tanto rasurarás o si seguirás hasta rapar todo el contorno, de una oreja a otra (una circunferencia a tres cuartos puede verse rara, ¡pero lo raro también puede verse bien!). Si planeas rasurar más de tres centímetros o cinco centímetros por detrás de tu oreja, pide a alguien más que lo haga con la rasuradora. Comienza desde abajo, un cabezal largo en la rasuradora, sin rasurar demasiado, y recuerda: siempre se puede rasurar más, pero no dar marcha atrás.

### ▸▸▸ *Pixie*

El *pixie* es un corte de uniones porque combina opuestos aparentes: un corte de hombre y un estilo icónico en la moda para mujeres. Es andrógino de una manera calculada que dice: «Me estoy robando el poder de la Hombría sexy y la Femineidad sexy de un solo golpe». Los estilistas y las revistas de moda, que por lo general refuerzan y se adhieren a ese viejo ideal de belleza cisgénero blanca y delgada, podrían advertirte que no intentes el corte *pixie*, salvo que tengas otro rasgo femenino típico (como un cuerpo delgado, pómulos marcados, ojos grandes, labios grandes, lo que sea). Pero te exhortamos a que explotes los poderes del *pixie*: versatilidad, ambigüedad, muy, muy poco mantenimiento, sin importar cómo sea tu cara, forma o identidad de género.

**Cómo se hace:** No te hagas este corte tú misma, ¡es mucho más complicado que pasarse una rasuradora por la cabeza! Ve a una estética (con alguien que se especialice en estilos con pelo corto de preferencia) y lleva fotos de cómo lo quieres. Pide un estilo un poco más corto de lo que quieres, especialmente en la parte trasera de la cabeza, porque el pelo tiende a crecer rápido y si te lo cortas muy cerca del cuello irás a dar directo a la Tierra del *Mullet* (claro que el *mullet* es un estilo válido –ver más abajo–, pero si estás buscando un *pixie*, probablemente no quieres un

*mullet*). Si el o la estilista te dice que el *pixie* «no va con tu cara», agarra tus cosas y dale tu dinero a alguien más.

### Corte asimétrico

El corte asimétrico es un conjuro de ilusión porque cambia según el ángulo de donde te miren. Tú no eres una sola persona, ¿por qué tu pelo debería ser uno solo? Al igual que el rapado asimétrico, este estilo contiene multitudes: más corto de un lado, más largo del otro, a la Tegan and Sara; corto de atrás con mechones largos al frente a la Ramona Flowers, o incluso un *mullet* clásico. Este corte es una forma radical de aceptar la dualidad. Pruébalo cuando hayas aprendido, o quieras aprender, a amar tus contradicciones.

**Cómo se hace:** Este es otro de esos cortes que sale mejor con la ayuda de un profesional. Lleva a la estética fotos del corte que tienes en mente, pero también pregunta qué estilo funciona mejor con el largo y la textura de tu pelo. No olvides las consideraciones prácticas de tu nuevo corte, por ejemplo, ¿la mitad de tu cabellera quedará demasiado corta como para atarla? ¿Puedes vivir con ello o necesitas ajustar el plan?

### Pelo natural

Según la escritora y experta en belleza Hannah Giorgis, el pelo natural es un conjuro de metamorfosis. «Tenemos la idea de que vernos femeninas es sinónimo de alaciarnos el pelo o parecernos lo más posible a las mujeres blancas», dice, lo que significa que, si aceptas tu textura natural cuando no es lacia y suave, estarás mandando a la mierda a los estereotipos. Aunque Hannah no siente precisamente que esté «reclamando su negrura» con su pelo, hay mujeres que sí lo ven así. Sin embargo, lo que ella sí siente es que su peinado le ayuda a mantenerse en contacto consigo misma de una manera simplemente práctica, a través del autocuidado. Tener que relajarse y pasar tiempo con su pelo, dice, «puede ser profundamente reparador y un espacio de reflexión».

**Cómo se hace:** El proceso de hacerte un permanente depende de la textura de tu pelo, por cuánto tiempo le has aplicado químicos para alaciarlo y el estilo que estás buscando, dice Hannah. Por lo tanto, lo que ella recomienda es ver tutoriales de YouTube de gente cuyas texturas se parezcan a la tuya: «Hay una comunidad enorme en la cual sumergirte, así que ya no es una experiencia tan solitaria como lo era antes». También considera ir poco a poco. «Personalmente, recomiendo dejarte crecer un poco el pelo, cortarlo y hacerte trenzas», dice. «Puedes incursionar en este estilo lentamente». Y recuerda, no es más que un conjuro de metamorfosis. «Siempre se puede cambiar el cuerpo».

Si alguien se llega a quejar de que echaste a perder tu única belleza, recuérdales que tu belleza es demasiado vasta como para contenerla en apenas cien tiras de colágeno. Además, la belleza no es

solo algo que se tiene, sino algo que se hace. Cualquier peinado que provoque sentimientos positivos es bonito.

UN CONJURO PARA

# Confiar en tu corte de pelo

***Incluso si ya estás lista para un cambio, un corte de pelo drástico puede ser como saltar al vacío. Con este conjuro puedes mentalizarte antes de ir al salón.***

LO QUE NECESITAS:

Tijeras
(pequeñas es mejor)

Un pedazo
de cinta adhesiva

Con las tijeras, corta un mechón de pelo de alguna parte de tu cabello que no se vea. Pega un extremo del mechón a una mesa o barda. Toca siete veces el mechón concentrándote en tus ansiedades: ¿Qué es lo peor que puede pasar con este corte? ¿Qué es lo que te preocupa de tu apariencia? ¿Qué temes que piense la gente?

Con cuidado, separa el mechón en tres secciones y trénzalo. Conforme haces la trenza, imagina que tus ansiedades se enredan y quedan atrapadas en el patrón. Cada que cruces una sección con otra, atrapas más preocupaciones dentro de la trenza y lejos de tu consciencia.

Pega el otro extremo de la trenza. Despega la punta pegada de la mesa y dóblala a la mitad para juntar ambos lados. Toma la trenza entre tus manos y cerca de tu corazón. Agradécele a tu pelo por haber sido parte de ti y por llevarse tus ansiedades con él.

Entierra el mechón en una maceta o en la tierra, o enrédalo en la rama de un árbol o arbusto para que tus ansiedades se escapen a la naturaleza.

# El poder de un buen talismán

Si alguna vez has creído en el poder de tu collar favorito, de un anillo de la suerte o hasta de un par de calzones que usas en cada cita, entonces has canalizado la magia del talismán. Y si no, tal vez quieras hacerlo.

Un talismán es un objeto impregnado con propiedades mágicas benéficas, generalmente suerte o protección. Esta fuerza protectora del talismán puede venir del poder simbólico de su forma, de un ritual que lo activó o ambos. Usar o cargar con un talismán hace que este haga su magia en ti y te recuerda la magia que llevas por dentro.

Los talismanes no son solo para brujas. Dar un significado a los objetos, más allá de un uso práctico, ya es parte de la vida moderna, solo que el simbolismo mágico pasa desapercibido para la mayoría. Un anillo de bodas, por ejemplo, no es más que una tira de metal, pero cuando lo ponemos en la mano de alguien se convierte en un símbolo social: es una marca, una prueba física de un tipo de relación que muchas y muchos consideramos poderoso y sagrado. Usar un anillo de bodas no es un requisito para que estés casada, como tampoco es ilegal que uses un anillo en el cuarto dedo si no tienes pareja; el poder del anillo de bodas proviene del significado que le atribuye la persona que lo usa y la cultura de esta. (¿Recuerdas cuando en la película *Hechizo de amor* Sally intenta explicar al chico que le gusta, el policía, cómo funciona la magia? Le dice: «Tu placa», tomándola en su mano, «no es más que una estrella, un símbolo más. Es tu talismán. Puede detener a delincuentes en el momento, ¿no? Tiene poder porque tú crees que lo tiene»).

Sin embargo, no es necesario que un objeto tenga un significado cultural para que pueda tener un significado personal: cualquier cosa que uses o cargues puede ser un talismán y su simbolismo no tiene por qué ser de conocimiento público. Una reliquia familiar, una prenda favorita que tienes desde hace mucho tiempo o cualquier joya que te atraiga visual o emocionalmente puede funcionar para activar tu confianza en ti misma, tranquilizar tus nervios o recordarte que tienes que cuidarte. Escoge un talismán si es de tu color favorito, si su forma te tranquiliza y te es familiar, o si simboliza tus deseos e intereses. Puedes usar algo que ya tengas o comprar algo nuevo, siempre y cuando la pieza represente algo para ti. Los amuletos clásicos con formas brujescas, como las estrellas, las lunas crecientes, los gatos y los calderos pueden recordarte tu poder oculto, o también puedes llevar a que te graben un pendiente o brazalete con una palabra o frase específica que te mantenga centrada.

## PODERES TRADICIONALES DE LAS ROCAS Y PIEDRAS

## PRECIOSAS

**Amatista:** Sanación y protección contra energías negativas

**Piedra de luna:** Equilibrio e incremento de lo femenino

**Turquesa:** Equilibrio emocional y apertura del corazón

**Jade:** Buena suerte, fortuna y longevidad

**Ópalo:** Amplifica emociones y sentimientos, especialmente el amor y la pasión

**Cuarzo rosa:** Activa la gentileza, la paz y la tranquilidad

Entonces, no importa si es un pendiente turquesa antiguo que te ponga los pies en la tierra, el anillo de perla de tu abuela que te recuerda que vienes de un linaje de mujeres fuertes, o esa playera que traías puesta cuando sacaste 10 en matemáticas; escoge el talismán que te haga sentir con suerte, protegida o poderosa. Hazle caso a tu intuición; escoge lo que te dé buenas vibras y lo demás vendrá solo. La magia funciona solo si crees en ella, como Sandra Bullock nos enseñó, y tu talismán es un recordatorio de lo que tienes.

Una vez que escogiste un posible talismán, lo único que necesitas es otorgarle una versión concentrada del sentimiento que quieres invocar con él. La manera más fácil de cargar un talismán es mediante la visualización: toma el objeto y concéntrate intensamente en la imagen de ti sintiéndote extremadamente feliz, afortunada, productiva o amada. Pero hay un método más efectivo (y definitivamente más divertido) y es cargarlo de verdad. Solo necesitas un poco de creatividad.

Piensa en una forma de tener una experiencia pequeña y pura con la que experimentes el sentimiento con el que quieres cargar tu talismán. Toma el objeto mientras experimentas ese sentimiento y cuando la emoción llegue a su máximo, imagínala como una corriente que sale de ti hacia el talismán y se queda ahí para siempre.

## IDEAS DE AVENTURAS PARA CARGAR UN TALISMÁN

**Para la felicidad:** Súbete a una montaña rusa, cómete un helado con chocolate, ten un orgasmo.

**Para la fortaleza:** Levanta una pesa grande, escala una pared, aplasta algo que sea seguro aplastar (nueces, latas).

**Para la serenidad:** Flota en agua, mira un atardecer, acaricia a un perro.

**Para la confianza:** Ten un orgasmo (los orgasmos funcionan casi para cualquier cosa en esta lista, aceptémoslo).

Piensa de forma creativa y personal: puedes hacer cualquier cosa que estés segura que te pone feliz, tranquila, con confianza o cualquier experiencia que quieras atrapar y guardar. Cuando uses o veas tu talismán en el futuro, recordarás cómo lo cargaste con la esencia de esa energía y podrás sentirla de nuevo. Igual que Dumbo con su pluma, ¡la capacidad para volar siempre estuvo en ti! Pon tu talismán en marcha y deja que el poder brille desde tu interior.

# El arte secreto de la aromancia

Cada año, las revistas para mujeres, desde *Glamour* hasta *Allure* y *Elle*, dan consejos de cómo encontrar tu «aroma distintivo». Si las revistas no son lo tuyo, los sitios web de Buzzfeed y Victoria's Secret tienen cuestionarios para lo mismo. Es padre tener un aroma distintivo. Es cierto: si siempre usas el mismo perfume, es probable que las personas que te rodean piensen en ti cuando lo huelen. Pero ¿qué pasaría si pudieras usar tu aroma para hacerte pensar en ti misma, en la mejor versión de ti, en la tú que necesitas ser en un momento preciso? ¿Qué pasaría si pudieras usar tu aroma para evocar tus fortalezas y habilidades?

Este tipo de magia (a la que llamamos *aromancia*) atrae la poderosa conexión que hay entre el olfato y la memoria. La parte del cerebro que procesa los olores y los aromas (el bulbo olfativo) se localiza cerca de las partes del cerebro relacionadas con la memoria y las emociones (el hipocampo y la amígdala), y tu sentido del olfato tiene el poder único de acceder a esta parte de tu mente. Puedes aprender a evocar un estado de ánimo particular al usar una fragancia que relaciones con ese sentimiento. A lo largo del día, esa fragancia evocará sutilmente el momento en el que te sentiste más poderosa, más atractiva, más segura, más excepcional. Y, al igual que las pequeñas moléculas de tu perfume siendo arrastradas por el viento para adherirse a la nariz del resto del mundo, proyectarás ese sentimiento con todas las personas que conozcas.

### Elige una fragancia

No necesitas perfumes caros para lograr esto, puedes encontrar aromas que te acomoden sin tener que vaciar tus bolsillos. Hay varios vendedores de perfumes en Etsy que te dan muestras con gusto, y las tiendas de cosméticos o las farmacias de más calidad a menudo dejan que la clientela rocíe muchos perfumes en tiritas de papel para olerlos. Si quieres una opción más natural, prueba los aceites esenciales embotellados que venden en cualquier tienda naturista o mercado orgánico; incluso puedes combinarlos y crear tu propia mezcla. Sea donde sea que lo encuentres, asegúrate de que sea un olor con el que te identificas.

### Traza los olores en tus sentimientos

Para cargar tu fragancia con una emoción positiva en específico, úsala en situaciones virtuales que seguramente evocarán ese sentimiento en particular. Usa tu aroma de «comodidad» para ver

tu serie favorita, tu aroma de «seguridad» en un examen en el que sabes que te irá muy bien o tu aroma de «fortaleza» para el gimnasio. No vayas directo a usar tu aroma «atractivo» en una cita; mejor, empieza por aplicarlo cuando salgas con tu atuendo favorito con ese amigo o esa amiga que no deja de hacerte cumplidos.

### AROMAS PODEROSOS PARA PROBAR

**Para la felicidad:** incienso, limón y toronja

**Para la agudeza mental:** romero, limón y jazmín

**Para la fuerza y el vigor:** menta

**Para la tranquilidad y comodidad:** naranja, vainilla y lavanda

**Para la creatividad:** vainilla y canela

**Para la atracción:** regaliz, lavanda y mezcla pumpkin pie spice*
(de verdad)

**Usa tu poción recién cargada**

Si cargas diferentes formas de energía positiva en cada fragancia, podrás aplicarte actitud como si fuera crema. Rocía tu fragancia cuando necesites un empujoncito y el aroma te hará pequeños recordatorios de la forma como quieras sentirte todo el día.

*Combinación de canela, nuez moscada, clavo, jengibre y pimienta de Jamaica.

# Magia para las fiestas

Tal vez estés pensando: «Oigan, yo no quiero ponerme maquillaje, ni antinatural ni de ningún otro tipo, y prefiero una imagen masculina. ¡Los consejos de belleza no son lo mío!».

¡Está perfecto! Todas las personas son bienvenidas al aquelarre y calibrar tu autopresentación intencionalmente es hacer magia, ya sea que uses falda o pantalón. Si lo tuyo es la imagen masculina –lo cual puede significar que eres un hombre, una mujer a la que le gustan los atuendos masculinos, o alguien que está en otro punto del espectro de género–, puedes usar la magia de las pinturas y las pociones para incidir en tu confianza y la forma en que otras personas te perciben. La biología no es obra del destino –el sexo que tienes al nacer no es lo mismo que tu género–, pero la identidad tampoco lo es y ser transmasculino no te impide incursionar en las artes mágicas de la representación de la femineidad. Después de todo, esta siempre es una representación teatral y nadie nace sabiendo cómo usar maquillaje. Por medio de la exposición a rituales, como aplicar rímel, rasurarse las piernas y usar accesorios artísticamente, descubrimos

qué quiere decir ser «femenina». Podemos escoger imitar o acabar con la femineidad; sea cual sea el caso, estos rituales pueden volverse parte de tus herramientas de brujería.

Si las pinturas y los polvos no son lo tuyo, puedes invocar el poder del glamur de muchas otras formas no binarias. Toma en cuenta estas opciones.

### Usa tus colores de poder

¿Te acuerdas de cuando descubriste qué colores te relajaban, daban fuerza o te hacían sentirte atractiva? Esos colores no se limitan para nada al maquillaje. Incorpora aquellos que evoquen tu estado de ánimo favorito con una falda, una corbata, un pañuelo de bolsillo, unos calcetines padres, una correa para tu reloj o incluso un tinte de pelo semipermanente.

### Haz tuya la oscuridad

Sí, sí puedes vestirte toda con ropa de hombre negra sin verte como empleada de funeraria o asesino a sueldo. La clave está en mezclar texturas. Usa un saco un poquito brilloso con un suéter negro suave, o combina tu traje con un chaleco, una camisa o una corbata que tenga un patrón en negro. Combina negros brillosos con negros mate, superficies lisas y texturizadas.

### Pon el *man* en talismán

Los talismanes no tienen que ser joyería de mujer necesariamente. Cualquier objeto portátil que puedas llevar contigo es un talismán en potencia, salvo que sea algo que pueda tener mucho uso incidental, como un pañuelo. Intenta convertir un accesorio sólido, como un reloj de bolsillo, un pisacorbata, un llavero o una simple correa de piel, en tu portapoder.

### Mezcla tu aromancia

Intenta canalizar emociones positivas con fragancias tradicionalmente masculinas, como sándalo, vetiver y piel. ¿No usas loción? Un jabón corporal, desodorante o crema para rasurar que tenga un aroma rico puede almacenar poder emocional.

UN CONJURO PARA

# Ahuyentar la presión de ser femenina

*Invoca este conjuro para liberarte simbólicamente de las expectativas de la sociedad y aislarte contra las exigencias de otras personas.*

LO QUE NECESITAS:

Periódico, cartón u otro material para proteger tu área de trabajo

Dos hojas blancas de papel

Un labial (no brillo) rosa o rojo (si te alcanza para uno orgánico, mejor)

Una pluma azul, negra o de tu color favorito

Como ya hemos mencionado en este capítulo, puedes poner en práctica la magia del autocuidado y la autopresentación de muchísimas formas sin siquiera rozar la femineidad pero, como las presiones sociales binarias son fuertes, tal vez quieras este impulso adicional.

Extiende el periódico en tu área de trabajo y pon una hoja encima. Con el labial, escribe en la hoja todas las formas en que te sientes presionada para ser femenina. Incluye cualquier cosa hiriente que otras personas te hayan dicho por no actuar como niña o por no ser más femenina. No te andes con delicadezas, rayonea todo, haz un desastre, presiona fuerte y no te preocupes si te sales de los márgenes de la hoja porque para eso está el periódico. Acábate el labial, pero guarda el contenedor. Luego dobla la hoja de papel siete veces y entiérrala bajo un arbusto o un árbol, en una maceta o, si es necesario, en la basura orgánica (como cáscaras de verdura). Conforme el papel se descomponga, esas presiones alimentarán la belleza, pero no la tuya. Tu belleza vendrá de otro lado.

En la segunda hoja de papel, escribe con la pluma todas las formas en las que quieres que te vean. Haz una lista de lo que te hace sentir valiosa, exitosa, atractiva y amada. Dobla la hoja tres veces, enróllala y métela en el contenedor de labial. Duerme con el contenedor bajo tu almohada durante tres noches.

# Menjurjes y remedios

Incluso cuando nunca hayas escogido un delineador de ojos y nunca pienses hacerlo, puedes iniciarte en el glamur al ayudar a tu piel a estar en su punto. Prueba estos rituales de belleza sin maquillaje para sentirte más centrada, feliz, protegida y cómoda dentro de tu propio cuerpo.

### Armadura de protector solar

Aplica protector solar o una crema corporal o crema BB con protector solar diariamente. Imagina que el protector solar crea una burbuja de seguridad que te defiende de cualquier peligro o amenaza.

### Mascarillas coreanas para una transfiguración

Las versiones ordinarias de estas mascarillas faciales hacen que quien se las ponga se vea como fantasma o como momia, pero ahora puedes conseguirlas impresas con imágenes de panda, tigre, dragón y hasta Cleopatra. Úsalas para calmar e hidratar tu cara mientras conectas con tu animal interno (o reina del Antiguo Egipto).

### Crema hidratante para una revelación

Las lociones hidratantes que tienen aromas agradables son un lujo para los sentidos y usarlas es una excelente manera de sentirte fuerte y segura en tu propio cuerpo. Aplícala lentamente, tomándote el tiempo de apreciar cada parte de tu cuerpo como fuente y receptora de una caricia, una mirada y una fragancia atractiva. Nota: Una loción suave o un aceite funcionan mejor. Las oclusivas, como la de Vaseline®, son demasiado espesas.

### Enjuague para hacer borrón y cuenta nueva

Suena a campaña de publicidad, pero lavarte la cara antes de irte a dormir realmente puede sentirse como enjuagar todo el estrés del día. Lavarte la cara no tiene por qué ser un proceso de muchos pasos, con tonificador, *serum* y esas cosas; permite que sea una experiencia meditativa de renovación consciente, en vez de un hábito superficial que haces en automático para que no te salgan granitos.

### Rasurarse (o dejar de hacerlo) para la convicción

La pregunta de si las mujeres deben quitarse el vello o no, cuánto y de dónde, es complicada. Ninguna de nosotras dos puede (ni quiere) decirte que tienes que rasurarte las axilas o depilarte con cera el bigote, pero tampoco podemos (ni queremos) convencerte de no hacerlo. Dejar que tu vello crezca libremente puede ser el epítome de la rebeldía, como mentársela a una sociedad que nos quiere limpias y perfectas. Aunque quizá la opción más rebelde de todas sea dejar ir cualquier noción de lo que «deberías» hacer y solo poner en práctica lo que te hace sentir mejor a ti, lo cual podría ser quitarte el vello, dejarlo crecer o quitarlo solo de los lugares donde no te

gusta. Si decides depilarlo, utiliza el tiempo mientras lo haces para reflexionar conscientemente sobre cómo quieres que se vea y sienta tu cuerpo. Y si decides no quitar nada, dedica un rato de vez en cuando a disfrutar su textura y exuberancia. Valorar tu vello o tu piel suave, en vez de reaccionar a las expectativas de otras personas, te permitirá sentir la fuerza de esas convicciones propias que brillan dentro de ti.

Al escoger productos de belleza, no tengas miedo a darte un gusto. Usar una crema para la cara o mascarillas con ingredientes como oro o perla te permitirá visualizarte como alguien valiosa. Eso sí, no hace falta que te quedes en bancarrota. Los productos naturales para la piel que son económicos pueden sumergirte en el poder curativo de la naturaleza. Prueba el hamamelis como tónico, el aceite de almendra como limpiador facial, el extracto de uva para contratacar las arrugas, aceite de árbol de té o extracto de toronja para tratar el acné, y aceite de coco para literalmente cualquier cosa (desmaquillante, hidratante, mascarilla para el pelo). Considera dividir los productos para el cuidado de la piel en frascos y botellas brujescos bonitos para transformar tu baño en una botica esotérica.

UN CONJURO PARA

# El autocuidado

***Este ritual rápido y para todos los géneros recarga tu crema, bloqueador solar, crema para después de rasurar o cualquier otro producto de belleza favorito (hasta el desodorante, si quieres).***

LO QUE NECESITAS:

Cualquier tipo de producto que uses diariamente

Una calcomanía o etiqueta postal en blanco

Busca un lugar callado y seguro donde no haya distracciones. Cierra los ojos y visualiza la versión de ti misma con la que te sientas más atractiva, bonita o vibrante; cualquier sensación que elijas. Puede ser una imagen realista o no: si la mejor versión de ti es una lagartija humana con ropas renacentistas, no te vamos a juzgar.

Imagina que tu yo ideal junta las manos y que sale un rayo de luz de entre las mismas. Luego, en esa visión, abres las manos y ves que ese brillo rodea un símbolo, un patrón sencillo de círculos y líneas. Este símbolo representa tu yo ideal.

Abre los ojos y dibuja el símbolo que viste en la calcomanía, pégala en el frasco de tu crema, protector solar o el producto de tu elección. Imagina que el brillo que visualizaste antes saliendo de tus manos permea ahora el contenido del frasco.

Ahora tu producto está cargado de la esencia de eso que te hace fuerte y atractiva. Cada que lo uses, imagina ese brillo y sé consciente de que estarás invocando el poder y la protección de tu yo ideal. El conjuro durará hasta que te acabes el producto.

CAPÍTULO

3

# SANACIÓN

EL PODER PARA CUIDAR DE TI MISMA

Cuidar de una misma no es un concepto revolucionario, pero actualmente muchas mujeres, hasta las que más se cuidan, damos mantenimiento a nuestros propios cuerpos para hacer felices a otras personas. En nuestra búsqueda de la figura perfecta, la piel más destellante o compartir nuestros mejores puntajes de Runkeeper en Facebook, le damos prioridad a parecer sanas por encima de sentirnos genuinamente bien. Sin embargo, cuando separamos la búsqueda del bienestar personal de los sentimientos de obligación o privación, el autocuidado se convierte en algo más grande que la autocomplacencia y buscar la salud pasa a ser una celebración estimulante. Y eso es mágico.

Lo más probable es que los caldos y guisos de las llamadas brujas en el pasado no fueran para invocar demonios o hechizar a los ciudadanos profanos para que siguieran sus llamados, sino para mantenerse sanas las unas a las otras. Tal vez sea de esta tradición de sanación y medicina tradicional impulsada por mujeres de donde sacamos el mito de la «intuición femenina». Al no tener permitido el acceso a una educación científica o médica, las curanderas difundían el conocimiento de los maleficios y remedios entre otras mujeres. En la actualidad, tendemos a descartar este tipo de consejos hogareños al considerarlos inofensivos «remedios caseros» o «cuentos de ancianas», pero analízalo bien y definitivamente es algo parecido a la brujería: una poción con hierbas del jardín que alivia los dolores de las contracciones, un té que cura un dolor de cabeza insoportable y la intuición de saber darle a tu cuerpo lo que necesita.

Para una bruja, escuchar a tu cuerpo es el aspecto más importante de su salud y autocuidado, y definitivamente más relevante que intentar amoldarlo a la figura «perfecta». Ahogar el murmullo (o los gritos) de una cultura entera no es fácil, así que, cuando el ruido se torne excesivo, piensa en una de esas curanderas tradicionales, antes de que se sospechara de ella, antes de que se le acusara de ser una bruja, cuando solo era una mujer con la destreza y el deseo de ayudar a otras mujeres a sentirse mejor. Una mujer intuitiva, una partera nómada, una mujer sabia en el comportamiento del cuerpo. Ella quiere que estés sana y se esforzará por lograr que suceda. Puedes seguirla.

En este capítulo expondremos cómo usar tus poderes para cuidarte, encontrar ejercicios que te hagan sentir invencible o aceptar el poder sanador de Netflix (porque a veces esa es la elección más sabia).

# La alacena de una bruja

## CÓMO CURAR TUS DOLENCIAS

Somos fanáticas de la medicina occidental moderna. Desde las vacunas hasta el Papanicolaou, pasando por los dispositivos intrauterinos, los productos de la investigación médica y los estudios empíricos han mejorado (¡y prolongado!) muchas vidas, además de mejorar la salud pública en general. No hace falta decir que esperamos que busques atención médica profesional cuando te sientas mal o creas que puedes estar enferma, además de las revisiones rutinarias de mantenimiento, como exámenes pélvicos y el tratamiento a largo plazo de cualquier enfermedad.

Pero, por mucho que haya mejorado la salud en general, nuestra cultura médica no funciona para todo el mundo. Hay personas cuyos cuerpos o cuyas relaciones con su cuerpo son diferentes a las de una persona promedio (gente muy delgada o incluso un poco pasada de peso, gente con discapacidades o enfermedades crónicas, personas transgénero… y la lista sigue) y podrían sentirse excluidas, desconcertadas o incomprendidas en un consultorio médico. Si bien es cierto que hay cantidades de doctoras y doctores que demuestran amabilidad, compasión y cuidado, las escuelas de medicina y nuestro sistema de salud no siempre premian ni fomentan estas actitudes, además de que a veces están sobrecargados o sobrecargadas de trabajo y no prestan la misma atención que otros seres humanos.

Aunque la medicina moderna funcione, a veces los efectos secundarios pueden resultar más debilitantes que la dolencia inicial o empezar un cuento de nunca acabar. Por ejemplo, nuestra amiga Nicole nos contó que le dijo a su médico que no quería tomar pastillas anticonceptivas porque la deprimían y entonces le recetaron antidepresivos. Si se hubiera quejado de que el antidepresivo la subía de peso, probablemente hubiera acabado con una receta de Topamax, que es un medicamento contra la migraña que normalmente se receta para combatir el aumento de peso asociado a los antidepresivos. Si tomas pastillas para lidiar con los problemas que te causan las pastillas que tomas para lidiar con los problemas que te causan las pastillas y no estás controlando ninguna enfermedad grave o crónica, tal vez sea momento de detenerte y ver todo en perspectiva.

Usar nuestro sistema médico moderno cuando se necesita es importante, pero también es buena idea tratar los síntomas leves como lo harían las sanadoras sabias. Ahora te damos una pequeña farmacopea de hierbas y remedios caseros para cuando no te sientas tan bien.

### Aloe vera

El aloe es un multiusos para la cocina incluso mejor que tu combinación rebanador/rallador mágico. Esta suculenta espinosa se verá bonita en tu ventana y, cuando el desastre se aproxime, puedes cortarle inmediatamente una penca y aplicar el jugo para aliviar una quemadura o calmar

una irritación cutánea menor. ¿Hay algo más brujesco que hacer una cataplasma con tu planta casera? Además, el aloe es un gran hidratante.

**Jengibre y menta**

Como té, en caramelo, en aceites esenciales o en otra presentación, está comprobado que el jengibre y la menta alivian las náuseas, incluso las náuseas matutinas (jengibre) y las causadas por el síndrome de intestino irritable (menta). El jengibre es un remedio para el mareo incluso más efectivo que los aerosoles homeopáticos, las pulseras, las descargas eléctricas en puntos de acupresión o un placebo (¡y *Cazadores de mitos* lo confirmó!).

**Chile en polvo**

Una vez a Jess le dio una sinusitis y la mamá de su novio la hizo inhalar una pizca de chile en polvo. Le dolió hasta el alma, pero también… funcionó de cierta forma. En vez de inhalarlo, te recomendamos que cuando tengas gripa le pongas el chile en polvo a tu té para combatir la congestión. O mezcla chile en polvo, aceite de oliva y cera de abeja para hacer un ungüento analgésico (la capsaicina del chile reduce el dolor).

**Té verde**

No, probablemente no prevenga el cáncer ni te haga vivir 120 años o lo que sea, pero el té verde sí tiene montones de compuestos antioxidantes llamados flavonoides, los cuales pueden prevenir el daño celular de la edad y combatir enfermedades. Además de que una bebida caliente y sana hará que te sientas alerta, relajada y feliz. Tomarse unos minutos para preparar una buena taza de té (del que sea) definitivamente cuenta como autocuidado mágico.

**Aceite de árbol de té y hamamelis**

El hamamelis ampliamente disponible en las farmacias, puede usarse como astringente y tónico para limpiar la piel y evitar el acné, además de que tal vez pueda calmar los piquetes de insecto que dan comezón. El aceite de árbol de té también puede ayudarte a evitar el acné y quitar el dolor causado por los piquetes de abejas. A veces se usa el hamamelis para problemas cutáneos más graves, como el eccema y la psoriasis, y el aceite de árbol de té a veces se recomienda como fungicida. Ambos podrían ayudarte y tienen un nivel muy bajo de riesgo, siempre y cuando seas cuidadosa (por ejemplo, ¡no ingieras el aceite de árbol de té!) y estés dispuesta a tomar un remedio diferente si la cosa empeora.

**Cúrcuma**

Espolvorea esta especia antiinflamatoria en un té, o mézclala con yogur natural y un poco de miel, y aplica la mezcla como mascarilla facial. Solo que no te la dejes mucho tiempo y definitivamente no la apliques mientras te bañas, salvo que quieras pasar el resto de tus días tallando una mancha amarillo fuerte de tu regadera o tina (aunque si lo llegas a hacer, el jugo de limón ayuda a quitar la decoloración). Además, según la abuela de Jaya, la leche tibia con

cúrcuma y una buena noche de sueño curan cualquier enfermedad que sientas que se avecina. Y la abuela de Jaya lo sabe todo.

Si combinas remedios herbolarios con medicina convencional, verifica con tu médico o farmacéutico si hay posibles efectos secundarios graves; por ejemplo, la hierba de San Juan, que tiene evidencia clínica como tratamiento natural contra la depresión, puede reducir la efectividad de medicamentos recetados (¡incluidas las pastillas anticonceptivas!). Si la hierba de tu elección es segura en tu caso, lo peor que puede pasar es nada y, aunque no haga nada, a veces el simple hecho de elegir atender algo que te molesta es suficiente para que te sientas mejor.

UN CONJURO PARA

# Sentirte cómoda yendo al médico

***Los doctores pueden ser intimidantes, las clínicas pueden parecer desagradables y, si estás incómoda, expresar cómo te sientes puede ser difícil. Este ritual saca la parte de ti que es capaz de tener confianza y defenderse ella misma.***

LO QUE NECESITAS:

Un juguete pequeño, peluche o muñequito

Escoge un peluche, juguete, muñeco de acción u objeto similar que sea lo suficientemente pequeño como para caber en tu bolsa o, si no usas, en tu bolsillo. Con tu dedo, dibuja un caduceo (ese emblema de serpientes enroscadas que simboliza «medicina») en el juguete. Imagina que conforme tus dedos se mueven, dejan un rastro de luz.

Ahora este juguete es tu defensor de la salud. Quiere que te sientas sana, pero no a costa de tu estabilidad mental y emocional. Si te sientes incómoda o confundida, o si no estás de acuerdo con algo que te dice tu médico, hablará por ti, pero como es un juguete, tú tendrás que hablar en su nombre con tus propias palabras.

Lleva a tu defensor a la cita. No debe salir de tu bolsa o bolsillo. Cuando el o la médico diga algo, consulta a tu defensor en silencio: ¿eso tiene sentido?, ¿la forma en la que me habla es respetuosa y amable, o brusca y despectiva?, ¿me siento bienvenida en su consultorio?, ¿mi género aparece mencionado en el formulario de ingreso?, ¿la pulsera del medidor de presión arterial se ajusta a mi brazo?

Si en algún momento tu defensor piensa que el o la médico no está siendo del todo claro, te dará permiso de pedir una aclaración. Si tu defensor opina que el o la médico está en un error, te dará permiso de pedir una segunda opinión. Y si tu defensor piensa que no te están tratando bien, te dará permiso de irte. Recuerda, lo que quiere es que estés sana, pero también te defenderá, aunque estés demasiado asustada. Una vez que tu defensor te dé permiso de hacer algo, puedes hacerlo, sin miedo, porque sabes que tienes apoyo.

Si, en efecto, necesitas irte, por favor dile a tu médico: «No me siento cómoda con la forma como me está tratando y me iré ahora», en vez de: «Estoy recibiendo consejos

de mi capacidad de ser mi autodefensora, la cual proyecté en este muñequito de Superman», porque eso podría tener consecuencias inesperadas.

# LAS HECHICERAS EN LA HISTORIA

## BRUJAS CONTRA DOCTORES

**«LA BRUJA SANADORA E INDEFENSA DEBE MORIR»,** escribió William Perkins en su tomo sobre cacería de brujas Discurso del arte maldito de la brujería. Además, de «a aquellas que matan y atormentan», dice, los justos deben perseguir y castigar a «todas las Brujas buenas, que no hacen daño sino el bien, que no arruinan y destruyen, sino salvan y cumplen». Cierra magistralmente con la imagen de una sanadora indefensa a la que ejecutan: «Así, la muerte es apenas lo que corresponde justa y merecidamente a la bruja buena».

De acuerdo con Perkins, las brujas sanadoras eran peligrosas precisamente por ser tan queridas y vitales. Prestaban un servicio indispensable para la comunidad y eso distraía a la gente de ver el hecho de que todas las brujas habían hecho un pacto con el Diablo. ¿Cómo saber que habían hecho un pacto con el Diablo? Pues porque poseían poderes de sanación, por supuesto.

Probablemente, la verdadera fuente de su poder fuera menos un convenio satánico y más conocimiento puro. En el libro Brujas, parteras y enfermeras, las historiadoras Barbara Ehrenreich y Deirdre English mencionan que en la Europa antigua y medieval las mujeres sabias eran vitales, valoradas y preciosas contribuidoras a la sociedad que refinaban y administraban remedios tradicionales efectivos (incluidos maternidad, anticonceptivos y abortos) durante siglos sin tener ningún problema. Sin embargo, cuando la medicina se volvió una profesión académica exclusiva para los hombres, se empezó a rechazar de la nada a las sanadoras como si fueran influencias satánicas malignas.

La situación era una típica arma patriarcal de doble filo: era posible llevar a una mujer a juicio por practicar la medicina sin haberla estudiado, pero también se les prohibía estudiar medicina. Y no significa que, en ese entonces, estudiar medicina te convirtiera en una mejor sanadora; de hecho, era lo contrario. Mientras las mujeres sabias basaban su conocimiento en la observación empírica, las universidades medievales enseñaban con base en la teología y los textos antiguos: lo que funcionaba era lo que Aristóteles había dicho siglos atrás, no las técnicas que se usaban de manera efectiva para curar gente. Por ejemplo, un típico remedio de «bruja» según Ehrenreich e English era: «Las brujas

curanderas usaban la belladona, la cual aún se usa como antiespasmódico, para inhibir las contracciones cuando había amenaza de aborto», mientras que las escuelas enseñaban: «Un tratamiento frecuente para la lepra era un caldo hecho de la carne de una serpiente negra atrapada en la tierra seca que hay entre las rocas»… Sí, ajá, tu medicina suena especial y buenísima, y para nada como magia negra.

Ahora, las mujeres están mucho mejor representadas en la medicina académica: un tercio de la población de médicos y casi la mitad de la población de estudiantes de medicina son mujeres; sin embargo, el sistema médico occidental le hace el feo a los remedios caseros y a la partería. De cualquier forma, la observación empírica, tan alabada por médicos y científicos hoy en día, ha sido durante mucho tiempo un emblema de estas tradiciones prácticas: ver qué funciona para cada dolencia es el mejor método a la antigüita. Hay estudios que demuestran que, en el caso de mamás sanas, los partos asistidos por parteras son menos riesgosos en varios sentidos, y varios medicamentos alternos han demostrado ser efectivos (incluso cuando solo se usan como placebo). ¿Es demasiado esperar que las tradiciones y las prácticas médicas establecidas se usen a la par para mantener sana a la población? Quizá debamos celebrar el simple hecho de que ya no se mate a las brujas curanderas… la cual definitivamente no era una decisión sana.

UN CONJURO PARA

# Aceptar cumplidos

***Este conjuro te ayudará a cultivar la confianza en ti misma y creer en el poder radical de tu belleza. Ponlo en práctica para tener la mente tranquila o solo para asustar a la gente (ambas son razones válidas).***

LO QUE NECESITAS:

Un espejo de mano (entre más grande mejor, pero con uno compacto basta)

Una lista de cosas positivas sobre tu cara y cuerpo que haya escrito un amigo o una amiga, colega, familiar o varias personas

En 2015, Claire Boniface de 20 años hizo un experimento social: cada que un hombre le hacía un cumplido en un sitio web de citas, ella respondía que estaba de acuerdo. Los resultados fueron inmediatos y alarmantes: los hombres se retractaban inmediatamente o volteaban los cumplidos apenas ella los aceptaba. (Un ejemplo representativo: «¡Mira que estás linda!», dice un anónimo. «Sí», contesta Boniface. «Ni tanto», responde él). Cuando compartió los resultados en su Tumblr, la publicación se hizo viral y otras mujeres recrearon el mismo experimento obteniendo los mismos resultados.

Tener (o recuperar) el control sobre la confianza en ti misma no es fácil, casi parece fuera de tu alcance. La cultura patriarcal necesita que las mujeres estén ansiosas, al borde y buscando aprobación constantemente, y otorga el poder de dar esa aprobación únicamente a los hombres. Pero Boniface nos dio las palabras de poder: «Sí, lo soy». «Gracias, lo sé». Este conjuro se basa en esas manifestaciones positivas y sencillas, y puede ayudarte a amar (o, bueno, a no odiar, ¡pasos de bebé!) tu apariencia como una parte poderosa en tu práctica de la brujería.

Un día soleado, sal cuando el sol esté en su punto más alto, idealmente entre las 10 a. m. y las 2 p. m. Escoge un lugar al exterior tranquilo y callado, donde te sientas cómoda y donde estés relativamente a solas. Si vives en una ciudad, no te preocupes: la gente normalmente evita a quienes se comportan extraño en los parques públicos. Encuentra dónde sentarte o quédate de pie si lo prefieres.

Sostén el espejo con el lado no reflectante hacia ti y con el lado reflectante hacia el sol para que tu cara quede en su sombra. Di el primer cumplido de la lista en voz alta:

por ejemplo, «tienes ojos bonitos». Puedes decirlo en voz baja si tienes gente alrededor.

Baja un poco el espejo, girándolo de manera que refleje la luz del sol hacia tu cara, ¡no veas al espejo! Solo siente la luz reflejada en tu cara. Repite el cumplido, pero esta vez en primera persona: «Tengo ojos bonitos». Mientras los dices, concéntrate en el calor del sol. Imagínate que te empapas en el elogio de la misma forma en que tu piel se empapa de calor.

Repite el procedimiento por cada característica positiva de la lista. Cuando hayas terminado la lista, repite lo siguiente tres veces:

*No me detendré.*
*Me reflejaré.*

Durante las siguientes dos semanas, cada que recibas un cumplido sincero, levanta y baja tu brazo como si movieras el espejo (si estás sola) o imagínate haciendo el movimiento (si estás con más gente). Imagina que tu piel siente el calor del sol y déjate llevar por el calor del elogio. Luego di: «Gracias».

UN CONJURO PARA

# Hacer las paces con tu cuerpo

***Este conjuro combina varias tradiciones de representación simbólica que fomentarán un enfoque intuitivo para reparar la relación que tienes con tu cuerpo.***

LO QUE NECESITAS:

Plastilina

Una pluma o un lápiz

Una hoja de papel

Una herramienta afilada, como un palillo o un cúter

Los cojines con forma de persona llenos de alfileres, que en la cultura occidental se conocen como muñecos vudú, no tienen mucho que ver con la práctica haitiana mágico-religiosa del vudú, pero usar pequeñas efigies para hacer magia es una práctica antigua: normalmente se acusaba a las brujas de Europa de hacer hechizos maléficos con figuras de cera o tela, y los antiguos egipcios llenaban sus tumbas con pequeños modelos de sirvientes, animales y comodidades que querían llevarse al más allá. En el caso de este conjuro depositarás la magia en una figura que te represente a ti.

Con la plastilina haz una figura que represente el cuerpo ideal que siempre has creído que «deberías» tener. Puedes usar Play-Doh u otra marca, o una masa de sal hecha en casa con una pizca de sal, dos porciones de agua y cuatro de harina. Conforme la haces, piensa en todas las cosas que te has negado a ti misma o que pensaste que no merecías por cómo luce tu cuerpo. Piensa en todas las cosas que habrías hecho si hubieras tenido un cuerpo «perfecto».

Cierra los ojos y aplasta la figura con las manos. Luego empieza a hacerla bolita con las palmas de las manos, siempre con los ojos cerrados, e imagina que la pelota empieza a brillar con le esencia concentrada de la perfección y el potencial. Sostenla frente a ti e imagina que brilla cada vez más fuerte. Imagina que en la cara de la pelota aparece un símbolo. Abre los ojos y dibuja ese símbolo en la hoja de papel para que no se te olvide. Si no ves un símbolo, solo dibuja lo primero que se te venga a la mente cuando abras los ojos. Esto representará tu cuerpo ideal, un cuerpo que puede hacer lo que quiera.

Vuelve a modelar la plastilina en una figura que se parezca a ti, con tu cuerpo actual, como es hoy. No lo exageres, pero tampoco te adules: hazlo tan detallado y realista como puedas. Mientras lo haces, piensa de nuevo en lo que habrías hecho si hubieras tenido el cuerpo perfecto. Imagínate a ti misma haciendo esas cosas en este momento, con el cuerpo que tienes.

Con la herramienta afilada dibuja el símbolo que viste en cada parte de la figura que no te guste de tu cuerpo real. Unge cada una de esas partes con el símbolo de la perfección y el potencial mientras reconoces que eres capaz tal como eres. Puedes usar este encanto para enfocar tus pensamientos:

*Solo yo puedo detenerme.*
*Y me niego a detenerme.*
*Este es mi cuerpo.*
*Este es un cuerpo perfecto.*

Pon la figura encima, debajo o cerca de un espejo que uses regularmente. Déjala ahí por una semana. Cada vez que vayas a verte en el espejo, toca primero la figura e imagina que brilla de nuevo.

# Brujería en la cocina

## ALIMENTA TU CUERPO Y MENTE CON CONJUROS ALIMENTICIOS

Si eres como el resto de la gente, las más probable es que practiques algún tipo de magia todos los días, varias veces al día. Aplicas fuerzas para cambiar la forma y la textura de las cosas. Haces algo nuevo con ingredientes crudos (a veces literalmente con ayuda de un caldero en ebullición), y tarde o temprano lo digieres y lo usas para crear una nueva tú. Sí, cocinar es mágico, hasta cuando solo te preparas un burrito de microondas.

Cocinar no es un don natural para todas las personas, pero no importa qué tan sencilla o complicada sea tu brujería de cocina, le puedes poner magia. Incluso si preparas algo tan sencillo como palomitas de microondas para un amigo o una amiga, puedes pensar en las cosas buenas de su amistad que serán todavía mejores con cada maíz que explota y ¡tarán!: magia. Sea cual sea la energía que proyectes, la comida la absorbe y luego alguien se la come. Quizá el efecto no sea tan inmediato como en esa horrenda película de *Seducción a la carta*, donde Sarah Michelle Gellar hace de una bruja que le infunde emoción a su comida (en serio, usa un cangrejo mágico o algo así), pero no podemos negar que la comida afecta nuestras emociones.

Puedes diseñar tus aventuras de cocina en torno a ingredientes específicos también, ya sea que uses alimentos que se cree que tienen propiedades semimágicas específicas (como los supuestos efectos afrodisiacos de los ostiones, el chocolate, la granada y los espárragos) o ingredientes ordinarios. La miel activa el amor y la sabiduría; el ajo se usa para la salud y la protección; el eneldo es una hierba poderosa que intensifica cualquier conjuro que ya estés usando. Y si quieres que tus problemas desaparezcan, imagínate deshaciéndolos en pedacitos mientras comes arándanos uno por uno.

Si quieres hacer magia alimenticia más compleja y potente, prueba estas recetas (sin necesidad de usar un cangrejo mágico).

SI QUIERES ▶ **relajarte**

PREPARA ▶ **leche caliente con miel**

El papá de Jaya le preparaba esta receta cuando no podía dormir y hasta la fecha tiene un efecto calmante para ella; además, la miel es un antiséptico natural, así que puedes embarrarla dando toquecitos para aplicar su poder sanador.

Llena una taza con tu tipo de leche preferida y luego ponla en una olla pequeña. Agrega una cucharada de miel y ponla a fuego bajo, agitando constantemente para que se disuelva la miel. Cuando empiece a hervir, quítala de la estufa y vierte la miel en la taza. Luego, siéntate donde

planees tomar tu bebida. Sostén la taza con las dos manos, siente cómo el calor irradia hacia arriba por tus brazos. Mira la leche y recita lo siguiente:

*Que mi mente se calme,*
*que mis nervios se acallen,*
*ligero como seda mi ser.*

*Que mi cuerpo se llene*
*con el calor y la paz*
*de esta leche con miel.*

SI QUIERES ▶ **cultivar una amistad**

PREPARA ▶ **chocolate de leche caliente**

El chocolate de leche tiene el poder de cultivar, especialmente cuando se trata de amistad. Además, es chocolate de leche, así que probablemente ni siquiera tengamos que vendértelo (salvo que seas alérgica, en cuyo caso por favor no te enfermes solo por poner un conjuro a prueba). Puedes compartir el chocolate de leche con un amigo o una amiga de muchas formas, como comprar una barra y dividirla. Sin embargo, el chocolate caliente tiene el potencial de mejorar la unión, especialmente si hace frío e incluyen una cobija tibia.

Primero, ralla una barra de chocolate de leche hasta obtener casi 60 gramos de chocolate rallado (aproximadamente ½ taza). Puedes añadir chocolate oscuro si lo deseas, pero para explotar el máximo potencial usa más del de leche. Luego, calienta dos tazas de leche en una olla pequeña (alias tu caldero) a fuego medio.

Cuando la leche empiece a hervir, baja el fuego y añade una cucharadita de azúcar morena; agita hasta que se disuelva.

Ahora espolvorea el chocolate rallado en la mezcla de leche y agita mientras te visualizas a ti y a tu amigo o amiga: una plática importante que hayan tenido, un recuerdo de una experiencia divertida que hayan vivido o solo todas las cosas que te agradan de esa persona. Si están preparando el chocolate caliente juntos o juntas, ¡digan esas cosas en voz alta!

Cuando el chocolate se disuelva, agrega una pizca de sal, tanto para la limpieza espiritual como porque potencia el sabor del chocolate. Conforme añades la sal, di o piensa en este encantamiento:

*Amistad del momento,*
*amistad de por vida,*
*que los elementos la mantengan unida.*

SI QUIERES ▶ **atraer un amor**

PREPARA ▶ **manzanas horneadas con canela**

¿Qué es cálida, reconfortante, un poco picosa y hormigueante? La canela. ¿Sabes qué otra cosa encaja en esta descripción? La sensación de tener un nuevo amor. Tal vez por eso se asocia lo picante con el fuego y a menudo se usa el sol en los hechizos para atraer el amor. También las manzanas se usan para el amor, en parte por su connotación de «fruto prohibido» sexy. El verdadero fruto prohibido de la Biblia era más parecido a una granada, pero esas no funcionan tan bien como la canela.

El conjuro funciona especialmente bien si tienes acceso a una fogata, como una chimenea o una fogata en tu patio trasero con tu aquelarre. De lo contrario, puedes hacerlo en el horno (aunque hay menos espacio para un baile salvaje en tu cocina).

En un recipiente pequeño, combina ¼ de cucharadita de canela con una cucharada de azúcar morena. Quítale el corazón a una manzana (una grande y consistente funciona mejor, como la verde o la fuji) y llena el centro con la mezcla de canela. Envuelve la manzana en papel aluminio y ponla en las brasas para que se cocine, alrededor de siete minutos. Si no tienes una fogata, precalienta el horno a 175 ºC, coloca la manzana rellena en un plato resistente al calor y hornea por 15 minutos.

Mientras se cocina la manzana, observa las chispas de la fogata (o cierra tus ojos si la estás haciendo en el horno) e imagina a tu nuevo amor. Imagina que el calor que te está irradiando también está irradiando a esa persona, llenándola con el fuego que sientes por dentro y haciéndole saber que viene de ti. Quita la manzana del fuego con cuidado y deja que se enfríe durante aproximadamente tres minutos, o hasta que esté suficientemente fría para que la agarres.

Siéntate con las piernas cruzadas en el piso y agarra la manzana con ambas manos. Cómetela ensuciándote todo lo que puedas. Gruñe y haz ruidos mientras masticas y deja que el azúcar y la canela escurran por tus manos. Déjate sentir salvaje y magnética. Y la próxima vez que veas a tu amor recuerda exactamente qué tan carnal fuiste en este momento.

SI QUIERES ▸ **energía sin límites**

PREPARA ▸ **helado de plátano**

Con el poder de la electricidad y navajas filosas puedes transformar fruta en un suave helado de un ingrediente. Los plátanos se asocian a la energía heroica y la protección, igual que las licuadoras (sí, las brujas le dieron poder a las licuadoras), así que prepárate este platillo para motivarte a alcanzar la grandeza.

Rebana dos plátanos, ponlos en una bolsa hermética para refrigerar y sella la bolsa. Congélalos hasta que estén muy firmes (quizá toda la noche). En un procesador de alimentos o una licuadora, mezcla los plátanos congelados rebanados de 3 a 5 minutos, hasta que la textura se parezca a la de un helado suave.

Es cierto que el plátano solo es delicioso, pero puedes mejorar el poder de este postre con otros sabores: cerezas picadas para el amor, miel para la felicidad o coco para la flexibilidad mental.

SI QUIERES ▸ **belleza**

PREPARA ▸ **guacamole**

El aguacate es una fruta muy femenina; se asocia con Venus y el elemento del agua, los cuales lo hacen útil para los conjuros relacionados con el amor y la belleza. También tiene cualidades embellecedoras no mágicas: su alto contenido de grasas lo convierten en una gran mascarilla natural para la cara o el pelo. Pero, al encantar la fruta e ingerirla, puedes llenarte a ti misma con ese poder embellecedor para sentirte todo lo bonita y encantadora que ya eres.

Empieza por encantar el aguacate. Pártelo a la mitad mientras dices lo que quieres que suceda, como «quiero sentirme radiante» o «quiero que otros vean lo bonita que sé que soy». Quítale el hueso y guárdalo. Luego, rebana la pulpa del aguacate, quítasela con una cuchara y ponla en un recipiente. Añade la mitad de un jitomate recién picado (removiendo sus semillas y jugo), un chile serrano picado, dos cucharadas de cebolla picada, una cucharada de jugo de limón (natural), una cucharada de cilantro picado, y sal y pimienta al gusto. Mezcla con un tenedor mientras repites el hechizo y cómetelo con esas papas que te hagan sentir como diosa. Cuando te termines el guacamole, lava, pon a secar el hueso y cárgalo contigo por una semana para conservar las vibras de hermosura.

Si todo esto del simbolismo y la emotividad no es lo tuyo, simplemente puedes pensar en cocinar como una forma de creación terapéutica. Puedes empezar de cero y, al resolver un problema a la vez, terminarás con algo bonito o delicioso, o simplemente comestible. No importa lo que salga porque al final habrás traído algo nuevo al mundo.

# Ejercicio mágico

## CÓMO CONVERTIRTE EN UNA BRUJA EN FORMA

El ejercicio puede, y debe, ser una forma de cuidarte a ti misma: la actividad física no solo hace a tu cuerpo más fuerte y ágil, sino que también te ayuda a combatir la depresión y la ansiedad. Tal vez no se sienta así si tu rutina consiste únicamente en horas infelices de lucha en la caminadora. A menudo, vemos el ejercicio como una medicina aburrida y con mal sabor que se supone que nos hará sentir mejor.

Una cucharada de azúcar puede ayudar a que la medicina baje, pero no es el mejor incentivo cuando se trata de hacer ejercicio. ¿Qué pasaría si en vez de eso te chantajearas a ti misma con una cucharada de espadas?

Bueno, no es que vayas a tragar espadas literalmente, ese es un truco totalmente diferente, pero puedes aprender a blandirlas. Si tu rutina diaria de ejercicio te aburre, considera empezar una actividad física poco convencional, en especial una que te enseñe habilidades de mujer rebelde. Al igual que en la alquimia, el esfuerzo y el entrenamiento de nuevas habilidades se combinan para hacer que tu rutina sea agradable. Aquí te damos algunas ideas para ejercitarte (adecuadas para diferentes niveles de condición física) que no solo llenarán tu cuerpo y mente de energía, sino que también te dejarán nuevas habilidades brujescas.

**Esgrima:** Si tu sueño no solo es ser una hechicera, sino una guerrera que blande magia, busca clases de esgrima, kendo o incluso de espada larga (googlea «artes marciales históricas europeas», más el nombre de tu ciudad o localidad). Prepárate: estás a punto de encontrarte con unos buenos golpes cuando empieces a entrenar pero, si eres el tipo de persona a la que le gusta pegarle a otras con espadas, quizá lo ames. Jess es el tipo de persona a la que le gusta pegarle a otras personas con espadas y está segura de ello.

**Baile:** Cualquier tipo de baile te ayudará a sentirte agraciada y cómoda en tu propio cuerpo, sin siquiera mencionar que te sentirás más segura cuando bailotees a media noche con tu aquelarre en el bosque a la luz de la luna. Jess hace *belly dance*, que es genial para la propiocepción y el control corporal porque aprendes a aislar diferentes grupos musculares; Jaya hace *pole dance*, que incrementa la fuerza y la flexibilidad, así como el atractivo sexual. Pero tal vez quieras bailar flamenco, *hip-hop* o salsa; hay muchos estilos de baile que incrementan el poder y la gracia, y varios son adecuados para todo un rango de habilidades y capacidades físicas.

**Malabarismo de contacto:** Si has visto a David Bowie en *Labyrinth*, pasando una bola de cristal por sus manos de una forma que es casi tan mágica e hipnotizante como sus pantalones

ajustados, entonces estás familiarizada con el malabarismo de contacto. Es el deporte favorito de las personas que ven el futuro en bolas de cristal y de los reyes *goblin* por igual. Además, puedes hacer malabares y correr al mismo tiempo (*joggling*, que es la unión de las palabras en inglés para hacer malabares y correr; no, no me lo estoy inventando).

**Artes aéreas:** Eres una bruja, así que ¿por qué no aprender a volar? Las artes aéreas (trucos y muestras artísticas con equipo, como un trapecio o telas colgantes) son una empresa físicamente demandante, como una mezcla entre hacer ballet y escalada, pero no necesitas ser una atleta increíble para probarlas; solo hace falta determinación. Jess tiene una amiga que hizo el propósito de Año Nuevo de ser capaz de hacer una sola dominada y para el final del año ya había empezado a tomar clases de artes aéreas. Dos años más tarde ya hacía presentaciones, y sí, podía hacer una dominada, pero lo más importante fue que podía sostenerse en el aire con un trapecio.

**Quidditch:** Hasta que podamos volar en escobas, tal vez la segunda mejor cosa en el mundo sea un deporte en el que la gente corre con escobas entre las piernas, haciendo como que vuela. El *quidditch*, por supuesto, proviene del mundo de *Harry Potter*, donde involucra volar y hacer magia, pero también existen ligas en la vida real que se basan en la magia de la imaginación y las endorfinas (y verdadera proeza atlética: el sitio web de *quidditch* de Estados Unidos describe el deporte como una combinación de *rugby*, *dodge-ball* y *tag*). Tal vez jugar *quidditch* no te enseñe a volar en una escoba, pero ofrece un amplio entrenamiento en otra habilidad igual de importante: que te valga un reverendo pepino si otras personas opinan que te ves ridícula. Busca en Google «quidditch» más tu país para encontrar un equipo que esté cerca de ti.

**Juego de tejo:** Hoy en día podríamos pensar que el juego de tejo es un deporte de abuelos, pero tiene una historia brujesca y rebelde (además de que te deja trabajar los hombros). Según uno de los descendientes de Bridget Bishop, a quien se acusó de practicar brujería en Salem, Massachusetts, ella era una mujer sincera que pasaba mucho tiempo con los marineros en su taberna. Por si eso no fuera suficientemente malo, tuvo el descaro de «entretener a gente en su casa a horas poco pertinentes de la noche para que bebieran y jugaran al juego del tejo, cosa con la que otras familias no estaban de acuerdo y por la que la juventud estaba en peligro de corromperse», según escribieron Paul Boyer y Stephen Nissenbaum en su libro *Salem Possessed*.

# CALISTENIA PARA BRUJAS

**1.**
**Agitar el caldero**
De pie, estira los brazos hacia los lados y gira tus manos en pequeños círculos, primero hacia delante y luego hacia atrás.

**2.**
**Muerto que se levanta**
Acuéstate sobre tu espalda con las rodillas dobladas y usa tus músculos del centro para levantar los hombros del piso. Mantén los pies en el piso y la vista en el techo. Repite.

**3.**
**Dura como una tabla, ligera como pluma**
Acuéstate sobre tu estómago. Con el cuerpo paralelo al piso, en línea recta, apóyate en tus manos y dedos de los pies. Tus manos deben estar exactamente debajo de tus hombros.

**4.**
**La escoba**
Párate con los pies paralelos y abiertos a la altura de tus hombros. Dobla las rodillas a 90 grados, o lo más cercano que puedas a ese ángulo. Empuja hacia delante con las manos, frente a ti, y los glúteos en dirección opuesta. Repite.

**5.**
**El mono volador**
De pie, separa los pies a una distancia de un metro; luego, rota un pie hacia fuera. Gira el torso en la misma dirección y dobla la rodilla que está hacia fuera a 90 grados. No dejes que quede más adelante que tu pie. Repite hacia ambos lados.

**6.**
**Posesión**
Acuéstate boca abajo y levanta los hombros, brazos y piernas lo más alto que puedas. Baja y repite.

UN CONJURO PARA

# Un atracón relajante de Netflix

***Las brujas tienen derecho a relajarse, y ver episodios sin fin en la televisión es una buena manera de hacerlo. Usa este ritual para deshacerte de la culpa y date permiso de dejarte llevar.***

LO QUE NECESITAS:

La cobija más grande que encuentres

Tu botana favorita

Tu sitio favorito para ver películas y series, listo para verse

Los buenos programas de televisión y películas son un conducto a otros mundos, experiencias y vidas: un niño ficticio con superpoderes, una adolescente solitaria o una familia rica a miles de kilómetros. Sumergirte en su universo con un atracón de Netflix puede transportarte no solo mentalmente, sino emocionalmente. También hay cierta catarsis en ver malos programas, porque te pueden dar la magia sanadora de llevarte no solo a otro lado, sino a ningún lado. Es verdad que los conjuros y la brujería se tratan de estimular el cerebro constantemente, pero a veces lo único que quieres es apagarlo.

Sin embargo, el truco es ver sin prejuicios. La sociedad nos presiona en exceso para que seamos productivas y productivos constantemente; incluso el tiempo que nos dedicamos a nosotras mismas tiene que ser estimulante física y mentalmente. Un ritual es la manera perfecta de crear el espacio de aceptación que se necesita para estimular este máximo acto de desaparición.

Siéntate con las piernas cruzadas y extiende la cobija por encima de tu cabeza para que todo tu cuerpo quede cubierto. Cierra los ojos e imagina que la cobija se convierte poco a poco en una esfera de luz dorada y cálida. Luego empieza a hacer un zumbido con la garganta al mismo tiempo que imaginas que todo tu estrés, culpa o demás preocupaciones salen de tu cuerpo y hacia la bola dorada, donde se rompen y desaparecen.

Conforme el estrés salga de tu cuerpo, imagina que la luz dorada entra, llenándote y haciendo que cada célula irradie luz. Evalúa tus emociones: ¿Una película triste te haría sentir más triste o quieres imbuirte de ese sentimiento? ¿Quieres sentir la

comodidad de ver un programa que has visto miles de veces o estás lista para probar algo nuevo?

Cuando sientas que tienes una buena noción de lo que quieres ver, sal de la cobija y dale una mordida a tu botana. Ahora estás lista para empezar.

BE
FRI
ST
ENDS

CAPÍTULO

4

# CONVOCAR

## EL PODER PARA PREOCUPARSE POR OTRAS PERSONAS

Nos gusta ver a la bruja como una criatura solitaria: vive sola en los márgenes del pueblo, en una casa descuidada, cubierta de hierba, y solo sale de noche, felizmente separada de otros seres vivientes (salvo por un gato o una salamandra, quizá). Y, sin embargo, nada podría estar más alejado de la verdad: a las brujas les encanta andar en manada o, como le llamamos, en aquelarre.

Encontrar un grupo de personas con mentalidad similar con quienes compartir tus sentimientos, pasiones y poderes no es algo que suceda de la noche a la mañana. No es que exista una tienda donde puedas elegir a un grupo de amistades (aunque sí hay aplicaciones, que es casi lo mismo). Cultivar un círculo social fuerte es un proceso activo y tu aquelarre no es solo un grupo de personas que coincidentemente aparece en los mismos lugares que tú, sino las personas a las que elegiste para dedicarles una parte de tu corazón y tu mente (y tiempo). No siempre estarás de acuerdo con ellas, tal vez no siempre entiendas las decisiones que toman, no siempre te harán feliz (aunque si más bien te hacen sentir miserable, tal vez quieras reconsiderarlo) pero al final, son las personas que te apoyan cuando lo necesitas.

Los aquelarres tampoco son necesariamente intuitivos. A mucha gente le gusta tener un «mejor amigo» o una «mejor amiga», pero formar tu aquelarre es más que solo escoger a tu persona favorita y más cercana. La gente a la que eliges para que se te una tendrá propósitos diferentes en momentos diferentes. A veces, tus energías se sincronizarán con alguna persona más que con las demás y a veces las demás personas no estarán tan conectadas entre ellas como lo están contigo, pero tu aquelarre es tu equipo. Juntas son más fuertes que una sola o que dos incluso.

En este capítulo hablaremos sobre cómo buscar y evaluar posibles amistades, sobrevivir a las envidias y la competitividad, resolver conflictos y unir fuerzas con las extrañas hermanas que reconocen tus poderes. Conservar un aquelarre implica desinterés, compromiso y empatía profunda pero, si se hace bien, toda esa energía es recíproca y se te regresa en creces. Si estas son las personas a las que apoyas, ellas son las personas que te apoyarán, en las buenas y en las malas, sin importar cómo crezcas y cambies. No importa lo que pase, ellas estarán ahí para ti, listas para desnudarse y bailar en el bosque.

# Cómo formar un aquelarre

Un aquelarre bien formado se basa en uno de los pilares centrales de varias prácticas de brujería: la regla de tres, también conocida como la ley del retorno o ley del triple retorno. Básicamente, cualquier energía que lances al mundo se te regresará con tres veces más fuerza. Es una regla que sirve tener en mente sin importar qué estés haciendo, pero especialmente cuando estés haciendo nuevas amistades.

Todos los humanos entienden que cuando eres una persona considerada y bondadosa tiendes a atraer gente considerada y bondadosa, y que, si eres mala y vengativa, tarde o temprano se te regresa. Pero la regla de tres añade urgencia a ese saber popular porque, al formar un aquelarre, la regla de tres no solo se aplica a la energía, sino a gente real. Si mientes sobre quién eres y no tratas bien a las personas que están en tu vida, es posible que pronto te encuentres rodeada de gente que te tratará tres veces peor de lo que llegaste a tratar a alguien… o peor: no tendrás a nadie alrededor.

### Empieza por tu aquelarre actual

Si ya eres lo suficientemente grande como para leer un libro de manera independiente, es probable que hayas vivido lo suficiente como para haber escogido a algunas amistades. Si estas amistades han estado a tu lado, leales y geniales desde el primer día y puedes compartir tus sentimientos y miedos más profundos con ellas, entonces ¡qué padre! Sigue así.

Pero a lo mejor no te sientes cómoda con las amistades que tienes ahora. Eso le pasó a Jaya en la secundaria. Su grupo de amigas decía quererla, pero no dejaban de criticarla por su apariencia, su peso, sus intereses y básicamente cualquier cosa que pudieran criticarle. Ella tenía miedo de decirles que la lastimaban, que se sentía presionada para hacer lo que ellas le decían que hiciera y que nunca sentía que realmente fueran a estar ahí si tenía una crisis. Pero decidió hacer caso omiso de esos sentimientos, porque estas eran sus amigas. Habían pasado tiempo juntas durante años y daba miedo empezar de cero. La salvación llegó en la forma de una nueva escuela, un campamento de verano y un grupo de gente que aceptaba a Jaya con toda su extravagante personalidad. Pero también llegó cuando Jaya empezó a darse cuenta de qué la convertía en ella misma, lo cual implicaba sacar a la luz cosas como sus gustos musicales y en moda, pero también su forma particular de ver al mundo.

En términos de la regla de tres, no solo se trata de buena energía, sino de tu energía única, lo que hace que el bien regrese en la forma de personas que realmente te entienden. Si no recibes más que vibras negativas de vuelta, es posible que estés desperdiciando tu aura con el grupo incorrecto. Ser tú misma no es solo una declaración o un incentivo para tu autoestima, sino que literalmente es atractivo, atrae a la gente que te rodea.

### Encuentra dónde se esconden

A menudo, la amistad comienza con intereses en común, al pasar tiempo en cierto lugar y hacer actividades que disfruten. Puedes conocer una nueva compañera de aquelarre en una obra de teatro o un concierto, en un equipo deportivo o en un club de excursionismo, o en una competencia de *Magic: The Gathering* en tu tienda de cómics local. Los intereses que están en la superficie a veces se correlacionan con similitudes más profundas.

Si no eres el tipo de persona a la que le gustan los clubs, ubica a alguien en tu vida que pienses que sea buena onda y que quieras conocer mejor. Todas las buenas relaciones se basan en un equilibrio de autoaceptación y crecimiento, después de todo. Un lazo verdaderamente poderoso te hará sentir tan cómoda contigo misma como sea posible (porque nadie se siente cómoda consigo misma el 100 por ciento del tiempo), pero también abierta al cambio. Los buenos amigos y amigas no te pedirán que te disculpes por las cosas que te gustan y te ayudarán probar nuevas cosas que ni sabías que amabas.

### Practica la paciencia

Reunir un aquelarre no es algo que suceda de la noche a la mañana. No vas a llegar a tu primera clase de vóleibol y salir de ahí con una nueva mejor amiga. De hecho, uno de los mejores consejos que Jaya recibió cuando se fue a la universidad fue no intentar hacer nuevas amistades, lo cual parece contradictorio. La lógica era que, especialmente en los dormitorios, hacer amigos y amigas rápidamente es fácil (¡y está bien que sea rápido!), pero si logras conocer a alguien poco a poco, las conexiones de calidad aparecerán por sí mismas (funcionó a la perfección). Adivinar quién es verdaderamente digno o digna de ser parte de un aquelarre toma tiempo. Si pasar tiempo con alguien te deja sintiendo energetizada, emocionada o relajada, es una señal fuerte de que esa persona es compatible. Si después te sientes drenada, ansiosa o hasta aburrida, tal vez te estén quitando fuerza.

### Atrévete

Pedirle a alguien que se vuelva más cercano o cercana a ti puede ser atemorizante –es como invitar a alguien a salir– pero, si tienes el valor de correr ese riesgo, tus esfuerzos se verán recompensados al triple. La manera más fácil de cerrar una brecha es avanzar. Invita a otras personas a pasar el rato, invítalas a los lugares a los que vas, pídeles su teléfono y envíales un mensaje. Pon atención en cómo reaccionan a tus invitaciones, sintonízate con su energía cuidadosamente y úsala para fortalecer tus propios sentimientos de amistad y conexión. Incluso si la amistad no se vuelve increíblemente cercana de inmediato, habrás incrementado tus poderes de autoconfianza tan solo con ponerlos en práctica.

### No maldigas las oportunidades

Si en tus relaciones anteriores no has sido la mejor –porque eras la malvada de la escuela o una completa rechazada–, no estás condenada a quedarte sola para siempre. Todavía puedes encontrar una comunidad más fuerte y amorosa cuando estés lista para buscarla. Busca en lo más

profundo de tu psique y vuélvete especialmente consciente de tus acciones. ¿Cómo tratas a la gente? ¿Apoyas a otras personas de la forma en que quisieras que ellas te apoyaran? Si lo que haces se te regresara al triple, ¿cómo te sentirías?

Lo más importante es que confíes en tu magia. La inseguridad a la hora de hacer nuevas amistades a menudo proviene del miedo a no tener nada que ofrecer, que nadie quiera unirse a tu aquelarre, pero allá afuera hay gente que encaja con tu magia y no solo la valorará, sino que se sentirá energetizada. Compartir y reafirmar la esencia de quién eres puede tomar tiempo y esfuerzo, pero siempre vale la pena.

# LAS HECHICERAS EN LA HISTORIA

## LA CONSPIRACIÓN TERRORISTA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES DEL INFIERNO

**LA MAÑANA DE HALLOWEEN DE 1968,** 13 mujeres vestidas de brujas acudieron a la Bolsa de Valores de Nueva York, mientras bailaban, cantaban y cargaban cabezas de cerdo de papel maché en una bandeja. Después de decirle a los de seguridad que tenían una cita con «el Jefe, Satán», se abrieron paso a la zona de operaciones, donde echaron un maleficio sobre toda la empresa. Ese día el mercado cerró 1.5 puntos abajo y cayó otros cinco puntos el día siguiente.

Este grupo de activistas, conocido como la Conspiración Terrorista Internacional de las Mujeres del Infierno (que por sus siglas en inglés se llama W.I.T.C.H, bruja), solo estuvo activa un par de años más a finales de los 60, pero en aquellos años usaban la magia y las travesuras para protestar contra el capitalismo, los estándares patriarcales de belleza y la institución del matrimonio. El primer aquelarre de la W.I.T.C.H. fue fundado por feministas de Nueva York que pensaban que el activismo local era demasiado serio y no lo suficientemente travieso. Pronto surgieron aquelarres hermanos en otras ciudades. Estos grupos de 13 miembros se reunían para lanzar maleficios sobre los símbolos de opresión, desde la inauguración de concursos de belleza hasta la Autoridad de Tránsito de Chicago cuando incrementaban las tarifas.

Su enfoque definitivamente era radical para aquellos tiempos, pero actualmente la táctica de la W.I.T.C.H. parece vergonzosamente anticuada de muchas formas. El manifiesto del grupo habla de «gitanas», un término que ahora se usa como insulto racista contra los romaníes. Atacaba a las mujeres que formaban parte del sistema sexista del matrimonio: el aquelarre de Nueva York se infiltró en una exposición para novias en Madison Square Garden cantando: «Aquí vienen las esclavas, hacia sus tumbas», y llenaron la ciudad con calcomanías que decían: «Enfrenta a los generadores de zorras en la Feria para Novias», a pesar de que Robin Morgan, miembro original, escribió en 1977 en su libro Going Too Far: The Personal Chronicle of a Feminist (Yendo demasiado lejos: la crónica personal de una feminista): «Pensamos que estaba claro que en esa

ocasión culpábamos a los hombres de ser los que obligaban a las mujeres a formar parte de la institución del matrimonio, no que estuviéramos ridiculizando a las mujeres. Quizá nos dimos cuenta de que a las futuras novias no les agradaba que las llamaran “zorras”». Por supuesto, incluso usar «zorra» como insulto es anticuado; hoy en día muchas feministas apoyan a las trabajadoras sexuales y no les ponen apodos.

Aun así, hubo otras formas en las que la W.I.T.C.H. fue increíblemente moderna. «Si eres mujer y te atreves a ver dentro de ti misma, eres una Bruja. Pones tus propias reglas. Eres libre y hermosa al mismo tiempo. Puedes ser invisible o evidente en la forma en que eliges mostrar tu bruja interna», dice el manifiesto del grupo. «Todo lo que sea represivo, orientado únicamente a los hombres, ambicioso, puritano, autoritario: esos son tus blancos… Tu poder proviene de ti misma como mujer y se activa si trabajas junto a tus hermanas». No podemos discutir con eso, ese es el tipo de brujería del que trata este libro.

UN RITUAL DE TAROT PARA

# Atraer la amistad

***Este ritual no atará ciegamente a alguien contigo como lo haría un hechizo de amor, sino que te convertirá en la versión más atractiva de ti misma. Usarás el simbolismo del tarot para canalizar tu energía en tus relaciones futuras.***

LO QUE NECESITAS:

Un mazo de cartas de tarot (puedes conseguirlo en librerías, tiendas especializadas o en línea)

Una copa (o un vaso) elegante de agua

Saca el tres de copas y el sol del mazo de cartas. Cuando está hacia arriba, el sol representa el optimismo, la satisfacción y la felicidad que llega cuando eres tú misma al máximo. Simboliza quién eres en tu travesía de la amistad. El tres de copas representa la amistad, la comunidad y la celebración de ambas. Simboliza dónde quieres terminar tu travesía.

Siéntate en el piso y haz un triángulo con las cartas y tu cuerpo. Pon el sol en la parte superior a tu izquierda y el tres de copas en el extremo derecho. Coloca la copa de agua en medio del triángulo. Cierra los ojos e imagina un hilo dorado que te conecta con el sol, cargando la carta con todos los atributos que aportarás a toda nueva amistad. Luego, imagina que el hilo se extiende del sol al tres de copas, llevando tu energía a la comunidad. Finalmente, une el hilo desde el tres de copas de vuelta a ti para que la energía positiva que pusiste en el sol vuelva a ti a través de la amistad.

Siéntate todo el tiempo que necesites para visualizar más claramente tu futuro, en el que te abres al mundo mientras recibes amor y confianza a cambio. Cuando termines, recoge el mazo y tómate el agua. Carga con las dos cartas hasta que empieces a hacer conexiones.

# El poder transformador de la vulnerabilidad

Conocer gente nueva, extender invitaciones y construir la familiaridad implica esfuerzo y, una vez que forjaste una amistad, tal vez te sientas tentada a tratarla como un tesoro frágil. Te da ansiedad ejercer cualquier tipo de presión en la relación; después de todo, si se rompe, tendrías que empezar de nuevo. Pero no puedes conseguir una amistad enriquecedora, verdadera y completa si te da miedo pedir cosas o mostrar tu lado más oscuro. Afortunadamente, a las brujas no les dan pena sus demonios: conviven con ellos, no solo por valientes, sino por gusto. Las integrantes de un aquelarre fuerte y solidario te ayudarán a descubrir cómo identificar tus demonios, resistirte a sus peores influencias e incluso bailar a su lado. En el peor de los casos, tu aquelarre debe estar dispuesto a invitar a tus demonios a la hora feliz; sin embargo, no hay forma de enfrentarse a estos representantes de la oscuridad sin ser abierta, honesta y vulnerable.

No todas las amistades decentes se sumergen en territorio oscuro, pero ser capaz de admitir cuando sentimos miedo, tristeza, incertidumbre, dolor o que el pasado nos persigue le añade una dimensión especial a la amistad (y a una amistad romántica, pero de eso hablaremos en el siguiente capítulo).

Entonces, ¿cómo empezar a ser vulnerable? Aquí te damos algunas ideas.

### Haz espacio para invocar a tus demonios sin miedo

En el centro de la vulnerabilidad está la apertura: la disposición para mostrarte como eres, pero también para aceptar a los demás. Sin embargo, algo incluso más importante que compartir es saber escuchar. No abrumes a tus amigos y amigas al volcarles tus problemas; demuestra que eres una escucha compasiva, una pensadora atenta y una participante activa al cultivar un ambiente libre de críticas. Recuerda la regla de tres: cuanto más abierta seas con otras personas, más recibirás cuando te toque expresarte.

### Únete al baile

En vez de esconder por lo que estás pasando, lleva a tu demonio a la fiesta y observa cómo se siente. ¿Al abrirte sobre una batalla personal abrumas a tu grupo y absorbes todo el oxígeno del lugar? ¿O pueden entre todos y todas ver al demonio a los ojos y ayudarse entre ustedes a no inmutarse? Ponte el reto de reconocer los pensamientos y sentimientos negativos, en vez de solo esconderlos debajo de la alfombra.

### Encuentra los verdaderos nombres de tus demonios

Esta parte de la vulnerabilidad no se trata tanto de descifrar cómo abordar formalmente tus demonios, sino de explorar su naturaleza. Si quieres leer sobre algunos demonios con nombres

rimbombantes en latín que, honestamente, nos inventamos, ve a la página 160, aunque aprender a ponerle nombre a tus demonios se trata más de reconocer su verdadera naturaleza. La vulnerabilidad no solo significa dejar salir quejas («estoy triste», «me siento sola», «lo que me dijiste me hizo enojar», «me duele la rodilla»), sino explorar y compartir las razones que hay detrás del enojo, la tristeza y el dolor. Si es difícil hacerlo sola, un amigo o una amiga que sea perspicaz puede ayudarte. Debes ser sincera y flexible, además de estar dispuesta a considerar diferentes causas (y soluciones) para tus problemas. Abrirse sobre un problema, para luego desdeñar cualquier solución que se propone no es vulnerabilidad, es ser una quejumbrosa.

**Resiste el atractivo de la abundancia (y de ser grosera)**

A veces, compartir tus batallas más oscuras y feas puede volver de formas desafortunadas: puede ser que tu amigo o amiga fomente los pensamientos tóxicos en vez de ayudarte a disolverlos, o que simplemente no le importen tus secretos (si necesitas crear una protección a tu alrededor, prueba los conjuros de las páginas 101 a 126). No te flageles. El proceso de abrirte sin importar el resultado te ayudará a aprender a ver a tus demonios a los ojos y, a la larga, bailar con ellos por ti misma.

UN RITUAL COLABORATIVO PARA

# Profundizar la amistad

***Las buenas amistades crean recuerdos felices, pero también entienden la tristeza y los secretos sin juzgar. Este ritual celebra todos los diversos aspectos que están en el corazón de una amistad.***

LO QUE NECESITAS:

Una colección de objetos

Una cigarrera u otra caja pequeña

Este ritual requiere trabajo de preparación tanto de tu parte como de tu amiga (decimos «amiga», pero este hechizo de amistad funciona con amistades de cualquier género). Antes de encontrarse, piensa sobre momentos difíciles, traumas personales, ansiedades, fallas percibidas y secretos que quieres que ella entienda. Luego encuentra o haz un pequeño detalle que represente cada una de esas experiencias o cualidades: haz pequeñas obras de arte o encuentra objetos económicos que representen tus secretos (por ejemplo, un anillo de plástico puede simbolizar tu preocupación por encontrar pareja, una carta de la baraja puede representar el miedo de que tu éxito sea por suerte en vez de habilidades o una hoja seca puede indicar la ansiedad por envejecer). Junta de seis a ocho de estos objetos y ponlos en la caja. Dile a tu amiga que haga lo mismo.

Reúnete con tu amiga en un lugar conocido, cómodo y silencioso, y lleven sus cajas. Explícale lo que representa cada objeto en la caja y luego pídele que haga lo mismo con sus objetos. Luego preséntale tu caja, diciendo:

*Te doy mi tristeza, no como carga sino como obsequio.*

Cuando tu amiga acepte la caja, ella debe decir:

*Acepto tu tristeza, no para sanarla, sino para protegerla.*

Luego repitan el intercambio con la caja de secretos de tu amiga.

Durante la siguiente semana, observa los objetos de la colección de tu amiga. Piensa en recuerdos felices que hayan compartido o en planes para el futuro. Haz una nueva asociación para cada objeto que te dio: por ejemplo, el anillo de plástico podría ser el recuerdo de un viaje de compras divertido a un mercado de pulgas, la carta podría simbolizar el amor que comparten por *Alicia en el país de las maravillas* y la hoja seca podría representar una caminata que estén por hacer.

Cuando haya pasado la semana, vuelve a reunirte con tu amiga en el mismo lugar. Cuéntale los nuevos significados que asignaste a cada objeto. Luego dile que haga lo mismo con tus objetos.

Preséntale de vuelta la caja de secretos a tu amiga, que ahora será una caja de pensamientos felices, y di:

*Te doy lo que compartimos juntas, aunque aún protejo tu tristeza con mi corazón.*

Cuando tu amiga acepte la caja, ella deberá decir:

*La acepto como tesoro, aunque nuestros lazos sean tanto de luz como de oscuridad.*

Repitan el intercambio con la otra caja. Guarda tu caja original, que ahora contiene tanto las vulnerabilidades como la felicidad que compartiste, en un lugar seguro en tu casa.

# ¿QUÉ MASCOTA DEBERÍA SER TU ESPÍRITU FAMILIAR?

**Gato**
**Ventajas:** Poco mantenimiento, peludo, le importan poco las opiniones de los demás.
**Desventajas:** Cortante, raro, le importan poco las opiniones de los demás.

**Perro**
**Ventajas:** Amor incondicional, puede aprender trucos, poder extremo sobre las emociones.
**Desventajas:** Medio tonto, completamente sucio, es seguro que te traicione por irse con tus enemigos.

**Cuyo**
**Ventajas:** Hace unos chillidos adorables, aguanta que lo disfracen, se puede esconder fácilmente para espiar a la gente por ti.
**Desventajas:** No es bueno para la alergia al aserrín, no es buen animal de carga, sus ojos no tienen alma.

**Cacatúa**

**Ventajas:** Es un pequeño dinosaurio, puede volar, es lo más punk rock del mundo.

**Desventajas:** Es un pequeño dinosaurio, a veces se comporta como un imbécil, no es fácil caminar con él.

**Víbora**

**Ventajas:** Huele con su lengua y eso es de animales rudos, escala, es tan venenosa como mi corazón.

**Desventajas:** Camina con su abdomen –lo cual es raro–, no todas son venenosas, fálica.

**Manatí**

**Ventajas:** Abrazable, a veces lo confunden con sirenas, es positivo con su figura.

**Desventajas:** Confinado al agua, en Florida es ilegal tocarlo (aunque no toques nada en ningún lugar sin su consentimiento).

# Sanar a amigas y amigos por diversión y ganancia

## CÓMO CANALIZAR TU MUJER SABIA INTERNA

El trabajo emocional, como escuchar, pensar y aconsejar, es trabajo, aunque a menudo lo vemos como «parte de la amistad» o «algo que a las mujeres les gusta hacer». Donar consuelo y solaz a un amigo o una amiga no es una labor de amor, como tejer un suéter o hacer un pastel. Las curanderas y mujeres sabias a las que más tarde se llamó brujas reconocían el valor de este esfuerzo; después de todo, su misión de vida era cuidar de la salud física y emocional de su comunidad pero, aunque probablemente fueran capaces de curar un corazón roto con una poción o crear un ritual para calmar los nervios de alguien o preparar un bálsamo para la tristeza, también esperaban una compensación justa.

Cuando una amiga o un amigo acuden a ti porque tienen un problema, puedes imaginar que eres la mujer sabia o la anciana curandera del pueblo: una mujer joven de la comunidad se te acerca porque tiene un problema, el corazón roto, dice. Ha librado obstáculos viajando a tu cabaña, que está lejos del pueblo, quizá en un lugar peligroso, y le da vergüenza que alguien se entere de que está ahí o la razón de ello, pero sabe que está sufriendo y correrá riesgos para encontrar ayuda. Trajo un pago, que no es necesariamente dinero, sabe que no está en deuda contigo solo por estar necesitada.

¿Cómo manejaría esta petición la bruja del pueblo?

### Reafirma la dificultad de pedir ayuda

Como vimos anteriormente en este capítulo, admitir ante otra persona que la estás pasando mal a menudo es un acto tremendo de voluntad y el camino al alivio no siempre es recto. No juzgues a tu amigo o amiga por necesitar sanación y no esperes que pueda explicarte exactamente lo que necesita. Ayudarle a descifrarlo es parte del servicio que puedes brindar.

### Reconoce el valor sanador que posees

A veces, cuando alguien está sufriendo, nuestro primer instinto es decir algo como: «Ojalá hubiera algo que pudiera hacer para ayudarte». Quizá lo digamos de corazón, pero es un poco desidioso porque sí hay algo que puedes hacer: escuchar, acompañar, ayudarle a esa persona a pensar, o planear, o reírse, o estar en duelo.

### Usa las palabras mágicas

«¿Quieres un consejo o quieres desahogarte?». «¿Te ayudaría hablar más sobre lo que pasó?». «¿Qué planeas hacer?». «¿Necesitas que alguien te acompañe?».

## CURAS MODERNAS PARA LAS DOLENCIAS EMOCIONALES

**Pociones y tinturas:** Deja que tu amiga o amigo te cuenten sus problemas con un té, chocolate o un coctel. Tú invitas.

**Un espíritu familiar:** Invita a tu amiga o amigo que está triste a jugar con tus mascotas o tú misma actúa como si fueras un espíritu familiar al acompañarla en una tarea emocional difícil.

**Maleficios y conjuros de risa:** Según la situación de tu amiga o amigo, tal vez puedas ayudarle si también sacas tu enojo o si le ayudas a que se ría y olvide sus problemas. Si no estás segura de cuál hacer, pregunta.

**Objetos de poder:** Enviar obsequios considerados o una caja con provisiones a un amigo o una amiga que están lejos es una forma de ayudar a distancia.

**Consejos:** ¡Sin regaños ni sermones! Si no estás segura de si tus consejos son bienvenidos, puedes preguntar primero.

### Considera tu precio

No le debes trabajo emocional gratuito a nadie, pero puedes darle una oferta a la gente que amas. Antes de ofrecer tu ayuda, considera qué tanto esfuerzo te toma (¿vas a necesitar acompañar a esa persona a algún lado?, ¿harás una llamada difícil por ella?, ¿le ayudarás a escribir una carta delicada?) y qué tanto puedes recibir como pago (gratitud, verlos felices, ayuda similar en el futuro). Si tu ayuda es completamente desproporcional a lo que recibirás a cambio, he ahí una buena forma de sembrar agotamiento y resentimiento, así que ofrece lo que puedas dar razonablemente y nada más.

¿No te consideras lo suficientemente sabia como para ser la sabia del pueblo? Que eso no te detenga. Si un amigo o amiga acude a ti en busca de ayuda, quizá sea porque te considera una sanadora, incluso cuando tú no te identifiques como experta en salud emocional (después de todo, es poco probable que las sabias del pueblo fueran licenciadas en terapia). Lo importante es hacer el esfuerzo y reconocer que brindar ayuda implica esfuerzo, y que es algo considerado y difícil que puedes hacer por tus amigos y amigas.

UN CONJURO PARA

# Fijar límites

***En este ritual, el círculo protector mágico simboliza los límites que te mantienen segura en tu amistad.***

LO QUE NECESITAS:

Al menos 10 tarjetas

Una pluma

Gis o sal

Un vaso pequeño de agua, si vas a usar gis

Dos fólderes o sobres

La magia depende de la armonía y el equilibrio, así como una amistad armoniosa requiere vulnerabilidad y límites. Los límites te protegen en las relaciones que se tornan emocionalmente inseguras, que conllevan obligaciones o que consumen más tiempo y energía de los que puedes dar. Conforme te vuelves más cercana a tus amistades, lo más probable es que te des cuenta de que los límites cambian.

El círculo protector es un sencillo truco de magia popular conocido entre las brujas practicantes y, por supuesto, es un límite. Ya sea que te topes con fuerzas malignas o que solo necesites un área para concentrarte y sentirte segura, el círculo protector genera un espacio de energía que nadie puede abrir, ni siquiera tú, sino hasta que se abra un pasaje simbólico. Puedes repetir este ritual una y otra vez conforme progrese tu relación.

Haz este ritual en un cuarto donde el piso sea fácil de limpiar (el concreto, la loza o el linóleo son buenas superficies). En cada tarjeta escribe o dibuja algo que tu amigo o amiga podría pedirte, puedes hacerlo con esa persona o por tu cuenta. Haz al menos 10 peticiones, procurando mezclar las que sobrepasan los límites con las que no. Algunas ideas de actividades que normalmente no sobrepasan los límites son: compartir triunfos y alegrías, ir al cine, festejar un cumpleaños, hablar de sus libros favoritos. Algunas ideas de actividades que no todas las personas quieren hacer con sus amigos o amigas: hablar por teléfono, hablar de su vida sexual, hablar de dietas, expresar tristezas o traumas, mensajearse constantemente, ir a citas de belleza (como depilación con cera). Puedes concentrarte en un amigo o amiga en particular y adaptar tus elecciones a su amistad, o poner en práctica el ritual para establecer límites generales y apegarte a peticiones y favores genéricos.

Con el gis o con la sal, haz un círculo de al menos 90 centímetros de diámetro en el piso. Conforme haces el dibujo, di estas palabras:

*Que lo que invite a mi corazón, invite a este círculo.*
*Que mi corazón esté protegido contra lo que saque de este círculo.*

Párate o siéntate en el centro del círculo. Observa cada tarjeta, una a la vez, imaginando que haces la actividad con otra persona (o con un amigo o amiga en particular si tu ritual es específico para una persona). Evalúa cómo te sientes. Si al ver la tarjeta te sientes feliz, emocionada o con alguna otra emoción positiva, ponla en el piso dentro del círculo. De lo contrario, ponla fuera del círculo.

Cuando hayas contemplado todas las tarjetas, abre una puerta en tu círculo de la amistad al deslavar un poco del gis con agua o sacudir un poco de la sal. Conforme abres la puerta, di estas palabras:

*Que mi corazón continúe abierto incluso cuando me protejo a mí misma.*
*Que me proteja a mí misma incluso cuando mi corazón continúe abierto.*

Ahora puedes salir del círculo. Junta las dos pilas de tarjetas y almacénalas en fólderes o sobres separados. Puedes volver a leerlas cuando necesites recordarte a ti misma tus límites y puedes repetir el ritual cuantas veces quieras.

# LAS HECHICERAS EN LA HISTORIA

## DE POR QUÉ LAS BRUJAS BAILAN DESNUDAS EN EL BOSQUE

**LOS ESCANDALOSOS RUMORES SOBRE MUJERES** brincando juntas en la oscuridad han acompañado a las acusaciones de brujería desde hace mucho tiempo. Aunque la desnudez no era inherentemente pecaminosa en la Edad Media (también simbolizaba inocencia o juventud), se le veía como fuera de la norma y bastaba como prueba plausible de un pacto con el Diablo. Las primeras ilustraciones y textos muestran a mujeres untando sus cuerpos desnudos para poder volar. El Malleus Maleficarum decía que las mujeres «a menudo han yacido sobre sus espaldas en los campos o en los bosques, desnudas hasta el ombligo» y que parecían tener relaciones sexuales con demonios invisibles. Para el siglo XIX, los artistas europeos se dieron cuenta de que «un grupo de mujeres desnudas bailando como locas en medio de la noche» era material dinamita para la pintura (especialmente si querías pintar, pues, a un grupo de mujeres desnudas) e hicieron cuadros donde las brujas en cuestión parecen menos ancianas marchitas y vergonzosas, y más mujeronas voluptuosas y con rostros rosados (aunque seguían siendo mujeronas que volaban con murciélagos demoniacos con ojos de fuego). Otras ilustraciones del aquelarre de las brujas incluyen bailes en cueros, sexo y canibalismo, donde cada acto es tan pecaminoso como el que le sigue.

Pero, para las brujas, la desnudez ritual no se trata de sexo, sino de libertad. El libro de 1899, Aradia o El evangelio de las brujas, un texto influyente para el movimiento de brujería del siglo XX, lo explica así: «Y como signo que sois realmente libres, estaréis desnudos en vuestros ritos, tanto hombres como mujeres». Más tarde, Gerald Gardner, uno de los fundadores de la religión Wicca, acuñó la práctica de los rituales al desnudo, o desnudez ritual (en inglés, skyclad que significa «vestida de cielo»).

Las hechiceras modernas practican la desnudez ritual para acercarse lo más posible a la Tierra y los espíritus. También es una forma de representar la fe: «Para los conventículos que practican la desnudez, “la piel es la librea de la diosa”; consideran que son sus mejores ropas para el domingo o el sabbat», según La biblia de las brujas. Además, al igual que ir a la iglesia o a la sinagoga (sin importar qué traigas puesto), los bailes

grupales al desnudo se tratan de comunidad. Está bien rezar en casa, pero ponerse (o quitarse) un vestido lindo y reunirse con tus colegas le da una mayor resonancia a tu práctica espiritual.

# Adorar a la luna con la teoría del brillo

En 2013, en un artículo para la revista *New York*, la escritora Ann Friedman acuñó el término «teoría del brillo»: es la idea de que cuando las mujeres sobresalientes se rodean de otras mujeres sobresalientes, nos hacemos brillar más las unas a las otras. La idea parece contradictoria: se nos enseña a desconfiar de otras mujeres que nos opacan y esta ansiedad alimenta todo, desde chismógrafos hasta traiciones corporativas, pasando por horrendos vestidos de damas de honor con moños enormes en el trasero. Pero se basa en la idea de la escasez falsa, una condena al estilo de *Highlander*, que implica que, para que una mujer tenga éxito, todas las demás deben fracasar.

Ayudarse entre ellas a brillar es importante para las brujas, quienes desde hace mucho han considerado a la luna (asociada a la espiritualidad, la magia y el poder femenino) como un símbolo importante por razones similares: es reflectante no incandescente, pero no es menos bonita o importante por depender de luz prestada. Tal vez no sea un horno nuclear gigante, pero nadie negaría que la luna brilla, y en las noches de luz de luna, permite que el agua también brille, y el pasto y las ventanas y los árboles. Si hay nieve en el piso, el brillo que emana puede ser suficiente para leer.

Si crees que tienes que pelearte con otras mujeres por el chavo más guapo, el puesto de «mujer modelo» en el pizarrón o el puesto de abeja reina, estás dándole la espalda al brillo. Un hombre que te incita a insultar o traicionar a otras mujeres no puede ser un premio. Una empresa que se niega a contratar a más de una mujer terminará por ser tóxica. El capital social de una abeja reina es nada en comparación con un aquelarre entero de compañeras que se apoyan, son sinérgicas, creativas y brillantes.

Hacer tuya la luz de otras mujeres aumenta las posibilidades para todas. La teoría del brillo nos exhorta a darnos cuenta de que hay éxito, felicidad, seguridad y amor suficientes para dar y repartir y que, de hecho, hay más mientras más mujeres se apoyen entre ellas.

Si estás varada en el hábito de competir y comparar, intenta salir en una noche clara de luna llena para hacer un ritual de la teoría del brillo. Imagínate rodeada de tus amigas, cada una brilla suavemente bajo la luz de la luna. Di este encantamiento en voz alta a cada amiga que imagines por turnos, hasta que se sienta como algo natural y sencillo:

Estoy muy orgullosa de ti.
Tengo suerte de conocerte.
Tengo suerte de ser tu amiga.

Tal vez quieras traer un talismán para cargarlo con la sensación de bañarte con la luz reflejada; también puedes utilizar una jarra o un frasco donde recolectes un poco de luz de luna para ayudarte a conservar la sensación.

UN CONJURO PARA

# Abandonar la envidia entre amigas

***Este conjuro te ayudará a expulsar pensamientos de envidia de tu mente, mientras canalizas tus energías en lo positivo.***

LO QUE NECESITAS:

Dos hojas de papel, una más grande que la otra

Una pluma o un lápiz

Crayones o colores azul claro y amarillo

A pesar de nuestras mejores intenciones de ser lunas brillantes para otras, hasta la persona más generosa puede sucumbir a la envidia entre amigas. A lo mejor consideras que a tu amiga le va mejor en la escuela o en la carrera que a ti. Tal vez está saliendo con alguien que a ti te gustó primero o sale con alguien mientras tú estás soltera. Tal vez su pelo se veía increíble un día que tú despertaste sintiéndote pésimo contigo misma (¡¿cómo se atreve?!). Abordar esta envidia (completamente normal) les ayudará a ambas a recuperar su brillo.

En la hoja pequeña, escribe lo que tu amiga tiene y que tú quieres. Sé lo más específica que puedas. En vez de solo escribir «un novio», por ejemplo, ve un poco más profundo, ¿por qué te da envidia su relación? ¿Porque tú quieres sentirte amada y valorada? ¿Porque quieres estar segura de que alguien te apoya? ¿O solo porque quieres tener a quien pedirle prestado un suéter grande y cómodo?

En la hoja más grande, haz una lista de todo lo que tú tienes que te hace feliz. Sé todo lo amplia o específica que quieras: «la capacidad de apreciar la belleza» es tan bueno como «ese encantador vello que tengo abajo del ombligo».

Imagina dos burbujas de energía del mismo tamaño, una verde que contenga envidia y una rosa que contenga felicidad. Lee la lista de la hoja grande en voz alta tres veces. Mientras dices cada elemento, imagina que la burbuja verde se encoge y la rosa se expande, quitándole espacio a la otra.

Dobla la hoja pequeña en un cuadrado lo más pequeño que se pueda y ponla dentro de la hoja grande. Dobla la hoja grande en un cuadrado que envuelva a la otra. Luego, con los crayones, decora este pequeño paquete de sentimientos (el azul claro es para la tranquilidad y la comprensión; el amarillo, para derribar los bloqueos mentales). Haz

garabatos sin sentido, escribe palabras, haz un dibujo detallado… lo que sea que te inspiren tus sentimientos. Conforme dibujas, imagina que la amargura sale gota a gota de ti con cada línea, dejando solo la creencia de que tú y tu amiga se merecen cosas buenas. Cierra los ojos, respira un par de veces y agradécete por tomarte el tiempo de cuidar de ti misma. Guarda el paquete en un lugar seguro hasta que la envidia desaparezca.

UN CONJURO PARA

# Dejar ir una amistad

***Con base en el conjuro de*** La biblia de las brujas, ***diseñado para unir a dos personas, este conjuro permite que dos personas se separen pacíficamente.***

LO QUE NECESITAS:

Una pluma o un lápiz

Una ficha de ajedrez que creas que te representa

Una ficha de ajedrez que sientas que representa a la otra persona

La amistad es preciosa. Claro que los humanos entablan conexiones todos los días, pero crear lazos con una persona que te entiende, que te acepta por tu personalidad rara o boba, es una de las magias más fuertes que existen. Por lo tanto, es normal sentirse nostálgica cuando una amistad mengua. Tal vez una o ambas hicieron algo imperdonable para la otra. Tal vez se distanciaron o sus intereses y valores cambiaron. O quizá ninguna de las dos ha hecho un esfuerzo y, cuando lo piensas, a ninguna le interesa hacerlo.

Después de una ruptura amorosa, tenemos un guion cultural que seguir. Llamamos a nuestras amigas, lloramos, comemos helado y poco a poco empezamos a buscar el amor de nuevo. Pero no hay un guion para saber cómo reaccionar cuando una amistad se rompe. En ocasiones tiene sentido hablar de estos cambios con tu amiga, y otras, el *ghosting* parece ser la mejor opción. No podemos decirte cuál de ambas funcionará mejor para tus circunstancias. Solo sabemos que, sin importar cuál sea, un ritual para decir adiós a esa relación nunca está de más.

Con la pluma, raya o escribe cada uno de sus nombres en la parte inferior de la ficha de ajedrez correspondiente y ponlas juntas en el centro de una repisa. Mientras pones una mano en cada ficha, cierra los ojos y recita lo siguiente tres veces:

*Es momento de decir adiós.*
*Las dos seguiremos con nuestras vidas.*
*Gracias por lo que me has dado.*

Durante siete días, diariamente recita el encantamiento y aleja un poco las fichas hasta que, al cabo de una semana, estén en lados opuestos de la repisa. Luego agradécele a cada ficha por lo que hizo y guárdalas.

CAPÍTULO

5

# ENCANTA-MIENTOS

EL PODER PARA TOMAR DECISIONES SOBRE AMOR Y SEXO

La sexualidad descarada siempre ha sido parte del terrorífico poder de una bruja. La bruja bailaba desnuda. Se aliaba con demonios lujuriosos. Tenía apetitos descontrolados. Tomaba las riendas de su reproducción y ayudaba a otras mujeres a hacer lo mismo. «Montaba» una «escoba», (guiño, guiño).

Hoy en día, a las mujeres que se sienten seguras, felices y en completo control de su sexualidad se les sigue viendo con sospecha. Nuestro derecho a controlar nuestro cuerpo –desde con quién queremos acostarnos hasta de quién queremos embarazarnos– es un campo de batalla mucho más político de lo que jamás haya sido. Es menos probable que te quemen en una hoguera, pero sigues enfrentándote a actitudes de castigo persistentes en torno al sexo. «Puta» es un insulto común. El consentimiento afirmativo sigue siendo un concepto polémico de alguna forma. A menudo se desdeña –y hasta sataniza– a las sobrevivientes de violaciones por lo que traían puesto cuando fueron atacadas o por el tipo de vida social que llevaban.

Pero el poder de la bruja, el poder de la mujer rebelde que se ríe de las reglas de la sociedad es también el poder de superar todas esas tonterías, al creer inamoviblemente en su derecho a la expresión romántica y sexual. No podemos decirte cómo hacer que todas las personas respeten tus decisiones, pero podemos ayudarte para que tú lo hagas de una manera tan firme que no te importará lo que otras personas piensen.

Puede ser difícil concentrarte en tus propias necesidades y tus propios deseos con las expectativas de las demás personas girando a tu alrededor. Ya sea que te encante el sexo o te dé igual, o que estés en algún punto intermedio, en algún momento saldrás con alguien o te van a preguntar por qué no sales con nadie. Te acostarás con esas citas o decidirás que no quieres hacerlo. Conocerás gente que querrá acostarse contigo y decidirás cómo te sientes al respecto. Estarás en una relación o soltera. Te enamorarás o no. En todos esos casos, tu bruja interna puede ayudarte a sobrevivir.

# Invocar a tu pareja perfecta

A menudo, tener una cita se siente como buscar a alguien que tenga cualidades emocionantes y casi descartar a cualquier persona que no las tenga, especialmente ahora que hay Tinder. Sin camisa: desliza a la izquierda. Nombre tonto: desliza a la izquierda. «Le encanta reír»: desliza a la izquierda. Agh, barba: desliza a la izquierda.

Pero en esta búsqueda hipervigilante de señales de alerta (¿por qué solo menciona escritores y no escritoras en su perfil de OkCupid?, ¿odia a los perros?, ¿fuma?) a veces nos olvidamos de poner atención a lo que sí estamos buscando. No basta con saber lo que no vas a tolerar, también tienes que saber qué podría hacerte feliz; tómalo de un par de mujeres que la regaron algunas veces antes de encontrar el amor: «Una persona que no es la equivocada para mí» no es para nada lo mismo que «la persona correcta para mí». Aquí es donde la visualización positiva puede hacer una gran diferencia.

A estas alturas, sabes que enunciar tus deseos en voz alta (o al menos en papel) es una forma poderosa de manifestar tu voluntad en prácticamente todas las situaciones. Invocar una pareja (o una cita) no es la excepción. Si a menudo te encuentras comprometiéndote con el amor, buscando a alguien sin demasiados problemas en vez de alguien con la habilidad de llenarte de alegría, podrías sacar provecho de una técnica consagrada de invocar amorosamente un amigo imaginario detallado.

Jess descubrió por accidente este método para atraer una conexión romántica hace mil años, cuando tenía 22 y estaba enamorada de alguien emocionalmente inaccesible. Cansada de golpearse la cabeza contra una pared en particular, escribió una descripción exhaustiva de una pareja ideal hipotética.

> *Lee de todo y se acuerda de los hechos y palabras que lee lo suficientemente bien como para usarlos en una conversación. Es más inteligente que yo sobre un tema que me parece interesante. Cuando reacciono de forma exagerada a algo que él dice y que me saca de quicio, no se opone inmediatamente a mi actitud defensiva y lo convierte en una discusión, sino que encuentra la forma de tranquilizarme, hacerme verlo con perspectiva y ser racional sin hacerme sentir como si estuviera loca. Le gusta hacer cosas lindas por mí y está dispuesto a pedir ayuda cuando la necesita, pero no se aprovecha ni da por sentado que me gusta hacer cosas lindas por él. Me pide consejos y los escucha. Me da consejos, pero solo si se los pido. Es fiel con mis amistades. Llama a su mamá por teléfono. Es increíblemente gracioso, sarcástico, genial con los juegos de palabras, con un humor socarrón e inexpresivo. Sabe cómo bromear con llevar la contra, y es juguetón en general, sin hacer bromas realmente a*

*mis expensas. Le emocionan las cosas que ama, pero no es una persona particularmente enérgica y no se exalta fácilmente. A menudo tiene buenas ideas de cosas que hacer, pero a veces solo quiere que nos acurruquemos, y lo expresa.*

Luego pidió a sus amigas que le ayudaran a ponerle un nombre y acabó llamándole Park (ni idea de porqué). Darle un nombre a su pareja deseada y enumerar lo que quería de él le ayudó a poner las cosas en perspectiva. Cada tanto, miraba a su Pareja Poco Adecuada de la Vida Real del momento, pero realmente lo miraba, y pensaba: «Pues no es como Park». Sabía que los ligues, por muy divertidos que fueran, no iban a ningún lado porque… pues no eran Park. Y cuando por fin encontró la relación ideal, con la que se sentía bien en todos lados, miraba hacia atrás a la descripción que había escrito hacía más de una década y pensaba: «¡Mierda, este hombre es Park!».

La amiga de Jess, Kirstin, llama burlonamente al hecho de hacer esa lista el «Taller Construye a tu Novio». Este método, obviamente, no es hacer magia en sentido literal: la contemplación detallada no invoca a tu amor ideal para que salga de la nada. Lo que este ejercicio hace es recordarte que tu amor ideal debe ser más que simplemente un cuerpo caliente que no es malo contigo y, al entrenar tu enfoque en las cualidades específicas que buscas, mantendrás los ojos abiertos de manera natural para detectar cuando se manifiesten en el mundo real, lo cual, a la larga, te ayudará a atraer a ese tipo de persona a tu vida. Ahora te decimos cómo empezar.

### Profundiza

Conforme hagas la lista de cualidades positivas de tu pareja ideal, intenta ir más allá de los rasgos superficiales. En vez de poner todos los «favoritos» que tú y tu pareja deben tener en común (banda favorita, libro favorito, comida favorita, etc.), enfócate en los valores y rasgos emocionales. Dicho de otra forma, no seas como la Jaya adolescente, cuya pareja ideal era la que tenía a la misma banda favorita, pero diferentes canciones favoritas de esa banda. Ya sabes, en realidad no eran tan parecidos. Sobra decir que esa persona nunca apareció. Piensa en lo que realmente valoras, no solo en lo que te gusta.

### Entrevista a tu imaginación

¿No sabes cómo adivinar las cualidades importantes de tu pareja ideal? Imagina las preguntas que le harías en una entrevista discreta para el puesto de «mi pareja», como:

- ¿Cómo responde cuando no está de acuerdo con su pareja? ¿Y cuando su pareja no le da la razón?
- ¿A qué tipo de actividades le da prioridad?
- ¿Cuál es su relación preferida con otros amigos o amigas? ¿Con la familia?
- ¿Qué metas de vida considera importantes?
- ¿Qué significa el «éxito» para él o ella? ¿Y la «felicidad»?

### Sé consciente de cómo quieres que te quieran

No todas las personas demuestran su amor de la misma manera. A algunas les gusta tener conversaciones sinceras, hacer cumplidos y expresar su afecto con palabras. A otras les gusta hacer favores, comprar regalos detallistas y hacer acciones que le faciliten la vida a sus seres queridos. Cuando te involucras con alguien que expresa su amor de formas diferentes a ti, podrías sentirte asfixiada o abandonada, y presionada por vilipendiar a tu pareja («nunca me compra regalos, ¡maldito!»), o convencerte a ti misma de pedir menos («no expresa su amor verbalmente, así que tendré que conformarme sin escuchar un “te quiero”, aunque eso me haga sentir ansiedad y soledad»).

Es importante ser sincera sobre las formas en las que tu pareja expresa su amor, pero también está bien necesitar lo que necesitas. Cuando imagines a tu pareja ideal, incluye lo que te hace sentir amada y atendida: ¿los cumplidos y el afecto verbal?, ¿acurrucarse y el afecto físico?, ¿cariñitos cuando estás triste? A veces da pena admitir lo que necesitamos, pero hay que ser firmes: el corazón de una bruja quiere lo quiere. Ser directa contigo misma sobre cómo expresas y experimentas el amor te ayudará a reconocer a las personas que funcionan igual que tú, así como a seguir siendo compasiva y comunicativa si te enamoras de alguien que no funciona igual.

### No te hagas demasiadas ilusiones

Al igual que otras formas poderosas de hacer magia, hay un lado oscuro de este conjuro. Resiste el deseo de volverte tan absurdamente devota a esta persona imaginaria que la gente real jamás esté a la altura. En vez de eso, deja que la pareja ideal sea un faro, un recordatorio de que «suficiente» no es suficiente, que puedes buscar algo que realmente quieres en vez de solo esquivar al peor.

UN CONJURO PARA

# Enfocarte en lo que quieres

***Si te está costando trabajo descifrar lo que es importante para ti en una relación amorosa, este conjuro te ayudará a concentrarte en los sentimientos positivos que esperas obtener de tu posible pareja.***

LO QUE NECESITAS:

- Una tina o tu cama
- Cuatro pedazos pequeños de papel
- Un guante o zapato cómodo
- Un pedacito de alguna comida que te encante

Puedes hacer este ritual en cualquier momento, pero funciona mejor si estás por tener una cita. Llena la tina y métete, o acuéstate en la cama. Concéntrate en cómo te sientes arrullada y apoyada. Sal de la tina (sécate) o levántate de la cama y repite el siguiente encantamiento:

*Como ahora, así para siempre. Como sola, así con otras personas.*

Después de decir el encantamiento, dobla un pedazo de papel tres veces para sellar ese sentimiento.

Ponte el guante o el zapato. Concéntrate en cómo te queda a la perfección sin apretarte, rozarte o limitarte. Repite el encantamiento y luego dobla el segundo pedazo de papel para sellar ese sentimiento.

Haz siete saltos de tijera (o siete sentadillas o siete piruetas o siete repeticiones de la actividad física que encuentres más cómoda). Concéntrate en cómo te energizas y emocionas. Repite el encantamiento una tercera vez y dobla el tercer pedazo de papel.

Come lentamente la comida. Concéntrate en cómo te sientes satisfecha y complacida. Repite el encantamiento una última vez y dobla el último pedazo de papel.

Después de la cita (o al siguiente día si no hay cita planeada), sostén los pedazos de papel doblados entre tus manos y cerca de tu corazón. Contempla los sentimientos de apoyo, comodidad, energía y placer a los que tienes acceso por ti misma. Piensa en si experimentas los mismos sentimientos cuando estás con esa otra persona, o si hay conflictos que eviten que te sientas apoyada, cómoda, energizada o feliz de la misma forma como lo haces estando sola. Guarda los papeles en un diario o en tu libro favorito para que puedes revisitar esos sentimientos en el futuro.

# El lado amable y oscuro del deseo

## QUÉ HACER CUANDO NO QUIERES TENER SEXO

Algunas brujas no ven la magia blanca y negra como manifestaciones del bien y el mal, sino como representaciones de energía mágica. La magia blanca se practica cuando tu energía está elevada, cuando te sientes amada, feliz y plena, y siembra más de esos sentimientos en el mundo. La magia negra se practica por miedo o enojo, como último golpe de pánico para sobrevivir, y siembra más miedo e incertidumbre.

Esto tiene que ver con el sexo, lo prometemos.

Cuando Jaya tenía 12 años, sentía que era la única persona en el mundo que no había besado a nadie. Sus amigas empezaron a tener citas y se besuqueaban en los cines y, cuando se dieron cuenta de que ella no, se juntaron y conspiraron sobre a qué niño podían convencer de iniciarla. Lo cual básicamente hizo que quisiera que la tragara la tierra.

Más tarde Jaya tuvo su primer beso, y muchos más, pero lo que la atormentaba en aquel entonces no era que aparentemente nadie quisiera besarla, sino que, cuando lo analizaba, ella tampoco quería besar a nadie. Había un brote de sexualidad dentro de ella y sabía que, algún día, florecería, pero no se sentía lista para el sexo. No todavía. Y le parecía muy molesto que sus amigas pensaran que era extraña por sentirse así.

La mayoría crecemos bombardeadas de mensajes contradictorios sobre el comportamiento sexual. Por un lado, nuestra especie está diseñada para tener sexo y se nos trata como si hubiera algo malo con nosotros cuando no lo queremos. Pero, por otro lado, no se supone que lo queramos en exceso o que lo queramos en momentos incorrectos o que lo consideremos extremadamente importante. Mucha gente se enoja con estos mensajes confusos y dejan que el enojo provoque una reacción pero, al reaccionar con magia blanca que dé energía en vez de magia negra que haga daño, podemos neutralizar ambos tipos de presión y desahogar nuestro enojo de raíz. A continuación, te decimos algunas consecuencias de practicar magia negra y la magia blanca que puedes utilizar para deshacerte del problema.

### Cuando estás soltera y feliz

**Magia negra:** Ceder a la presión de tener pareja teniendo citas que no quieres y que no te llenan. Asumir que la única forma de ser social es ser romántica y convertirte en una ermitaña como respuesta.

**Magia blanca:** Encontrar formas de ser social que no impliquen tener un romance, como ver a tus amistades y familiares o unirte a clubes. Desviarte del tema de tu vida amorosa al hablar orgullosamente de tus actividades e intereses. Demostrarle a la gente a tu alrededor lo satisfactoria que puede ser la vida de soltera.

### Cuando necesitas contacto físico, pero no quieres una pareja

**Magia negra:** Salir con alguien que no te gusta solo por los abrazos y los orgasmos.

**Magia blanca:** Buscar amigos y amigas que valoren el afecto físico, como los abrazos o acurrucarse en el sillón. Ir por un masaje. Gastarte todos tus ahorros en citas con juguetes sexuales.

### Cuando estás en una relación amorosa, pero no sientes la química

**Magia negra:** Quedarte callada por miedo a que tu pareja se enoje contigo.

**Magia blanca:** Ser sincera sobre tus sentimientos y trabajar en pareja para encontrar la solución. ¿Hay algo que tú y tu pareja puedan hacer para seguir con el contacto físico y con lo que aún te sientas cómoda? ¿Es esta una señal de un problema más profundo en la relación? Sea cual sea la respuesta, abordar la situación será más enriquecedor que pretender que no está pasando.

### Cuando quieres una relación amorosa, pero no quieres tener sexo

**Magia negra:** Pretender que quieres tener sexo para atraer a alguien que se decepcionará inevitablemente cuando se entere de la verdad.

**Magia blanca:** Ser sincera sobre tus intenciones y consciente de que quien sea que llegue a tu vida estará ahí porque te conoce y te acepta.

**Una última nota:** Dado que se ha castigado a muchas mujeres y brujas por pensar, hablar o tener sexo (¡qué espanto!) en los momentos incorrectos, o por disfrutarlo demasiado, es fácil que se confunda la aceptación de tu bruja interna con la aceptación de una promiscuidad sexual. Liberarte de las cadenas de la opresión sexual no es lo mismo que practicar una sexualidad agresiva. Rechazar esas expectativas es asumir en primer lugar que tienes deseos sexuales que necesitan salir, aunque tal vez ni siquiera los tengas, y rechazarlos porque sí puede convertirse fácilmente en una forma agotadora de magia negra. Tomar decisiones sexuales por ti misma, sin conformarte con o rebelarte contra las ideas de alguien más, es lo que genera poder. Por otro lado, la magia blanca benéfica resulta de hacer lo que quieres hacer, ya sea aceptar libremente quién te atrae o por fin admitir que ni te interesa el sexo. Sea cual sea la respuesta, no serás menos mágica.

# COQUETEAR CON RUNAS

Las runas son letras de los alfabetos germánicos antiguos y mucha gente piensa que poseen atributos mágicos. Supuestamente, las runas pueden decirte tu futuro o, al menos, simbolizar verdades profundas que las simples palabras no revelan.

¿Sabes qué otros son símbolos que se ven padres y dicen más que mil palabras? Los *emojis*.

Las brujas tienen la habilidad de usar los poderes profundos de los glifos y las marcas, ya sea al identificar varios significados en un mismo símbolo (por ejemplo, si le mandas un mensaje a la persona que te gusta con el *emoji* de la berenjena, tal vez no le estés sugiriendo que cene verduras salteadas) o simplemente al hacer que la persona en el otro extremo sienta las vibras.

Ahora te mostramos cómo usar estas runas modernas para revelar las verdades ocultas cuando te mensajeas con la persona que te gusta.

### Comida

Los *emojis* de comida son de los más sensuales: comer involucra a nuestras bocas y manos, y algunos emojis de comida se ven sospechosamente como partes del cuerpo. Pero si no quieres ser tan «explícita», mandando un plátano o un durazno, tienes muchas otras opciones. Un helado o una paleta son lindos y dulces, y nada dice «quiero devorarte» como un tenedor y un cuchillo. Seguido de un guiño coqueto, naturalmente.

### Animales

A menudo las brujas usan animales familiares para espiar. Su espíritu familiar puede esconderse a plena vista, recolectar información sobre enemigos y transmitirla a la bruja sin que nadie lo sepa. Si existe el *emoji* de tu animal familiar, envíaselo a la persona que te gusta y ve si obtienes nueva información sobre sus sentimientos más profundos o si suscita una conversación sobre por qué demonios le acabas de mandar el *emoji* de una serpiente.

### Personas

La mujer que baila puede ser el *emoji* más coqueto que existe y, según cómo la uses, puede significar «¡Vine a divertirme!» o «No, adiós». Las imágenes de personas besándose pueden revelar tus intenciones cuando ya estás en ese nivel, y los labios o la lengua puede revelar incluso más.

### Cosas de miedo

El cráneo, la vela o la bola de cristal pueden revelar poco a poco tu lado oscuro y determinar quién se espanta demasiado fácil y no vale tu tiempo. Si quieres decir que te moriste de risa manda el *emoji* de la cara riéndose seguida del ataúd. Si estás agotada de tanto estudiar, manda un libro y un cráneo.

### Corazones

Usa los corazones para lanzar hechizos según el color; por ejemplo, el rojo inspira pasión y sexo; el rosa, amistad. El amarillo puede inspirar una conexión mental más profunda, mientras que el verde manda vibras de buena suerte y armonía. Depende de ti qué emociones quieres que catalicen tu conexión, solo no uses el corazón roto (salvo que realmente sea tu intención).

### Símbolos al azar

Los caracteres menos usados del alfabeto *emoji* ofrecen incontables posibilidades creativas. Una caja de regalo puede simbolizar que tienes una sorpresa esperando. La nube de pensamiento puede significar que estás pensando en esa persona especial. Y el símbolo de «no menores de edad» puede ser una advertencia de que estás a punto de decir cosas de adultos.

# El círculo mágico del consentimiento

Los conjuros de bruja no pueden protegerte universalmente contra la gente que no respeta tus deseos, pero tu relación personal con la brujería puede ayudarte a recordar que tu consentimiento es importante en cada momento de tus encuentros.

A menudo hablamos del consentimiento como si fuera algo que nos entregan en un momento en particular, cuando en realidad es algo que dos (o más) personas construyen juntas en el transcurso de una relación, sin importar qué tan breve o larga sea. El consentimiento no es solo algo que das o niegas; es algo que expresas, como cuando indicas tu voluntad en un ritual mágico. Pensamos que *voluntad* es mejor palabra que *consentimiento*, porque el consentimiento implica ceder ante algo o alguien, mientras que la voluntad se trata más de querer algo activamente y hacer que suceda. El sexo no debería ser algo con lo que simplemente estás de acuerdo; debería ser algo que tienes voluntad de hacer con tu(s) pareja(s). Como dicen los *wiccan*: «si no le hace daño a nadie, haz lo que quieras». Haz lo que quieres, ¡no solo aquello con lo que estás de acuerdo!

Muchos rituales comienzan con algún tipo de círculo mágico tradicional, el espacio simbólico creado (a menudo con sal o gis, como en la página 101). Pararte dentro del círculo puede ofrecerte protección o permitir que una bruja manipule y contenga la energía mágica; pero los círculos mágicos son frágiles y se debe salir de ellos con cuidado, ya que romper el círculo interrumpe el conjuro. El consentimiento sexual o la voluntad sexual funciona casi igual. Trabajar con tu pareja te permite definir un círculo metafórico de seguridad y energía alrededor de su encuentro, el cual colapsará si no se le da mantenimiento.

### Cómo dibujar el círculo

Tal vez quieras dibujar el círculo verbalmente, al preguntar a tu pareja qué quiere hacer o pedirle permiso pero, naturalmente, expresar consentimiento no tiene que ser un intercambio formal. Escucha con atención, sintonízate con las señales de goce y entusiasmo, y manifiesta tus deseos claramente. Aunque, si es necesario, haz las cosas explícitamente; si no estás segura de que la otra persona la está pasando bien, ¡pregunta! Si no te sientes cómoda o quieres que algo cambie, ¡dilo! Hablar solo fortalecerá el círculo, no lo romperá.

### Cómo hacer que la magia funcione

Un círculo de consentimiento fuerte, una vez dibujado, puede ser autosustentable. En vez de estar al pendiente todo el tiempo, checando constantemente que todas las personas involucradas la estén pasando bien, un círculo firme te permite dejarte ir un poco más. De hecho, el sexo se usa extendidamente como práctica mágica justo porque tiene el poder de eliminar tu

autoconsciencia y tu ego, pues debes sentir que puedes dejarte ir. Sin embargo, es importante que no dejes que el círculo se convierta en una barrera impermeable: cuando pases a otra actividad, vuelve a consultar a tu pareja y a ti misma. ¿Todo sigue en orden? Luego siéntete libre de volver a perderte.

### Cómo romper el círculo

Igual que con cualquier magia cooperativa, el momento en el que uno de los dos se salga, el conjuro de consentimiento (de voluntad) se rompe. Una persona sola no puede crear este círculo, pero una persona puede –y, si lo elige, debe ser capaz de– destruirlo; existe solo en la medida en que ambas partes deseen su existencia. Con un poco de suerte, el círculo desaparecerá naturalmente cuando todos queden satisfechos con el encuentro, aunque a veces el conjuro se rompe antes de lo que tú (o tu pareja) esperan. La clave es notar ese momento crucial y no ignorarlo, persistir, aunque un círculo mágico colapsado es la receta para que haya energía negativa, en el mejor de los casos, o daño físico, en el peor.

Si el círculo y tu conexión con tu pareja son fuertes, tal vez te sientas capaz de decir lo que piensas claramente cuando alguno de los dos quiera romper el conjuro pero, a diferencia de muchos conjuros, este círculo mágico se puede disolver sin una instrucción explícita. Para usar esta magia responsablemente, tanto tú como tu pareja deben estar en sintonía con las señales físicas y no verbales: si la otra persona está tensa o se resiste, es una indicación clara de que el círculo se desvaneció. Tal vez quieran hablarlo después, o prefieran terminar las cosas e irse cada quien por su lado sin ninguna obligación.

UN CONJURO DE

# Sí y No

***La visualización concentra tu mente en el poder innato y elemental que todas ponemos en práctica cuando decimos «sí» y «no».***

LO QUE NECESITAS:

Un cuarto o un espacio al aire libre silencioso

Una tina, un lavabo, un vaso lleno o un cuerpo natural de agua

Una vela

Tu «sí» y tu «no» ya son poderosos. Incluso si dejamos de lado todo lo que pueden lograr en la cama, son lo único –no los sentimientos de otra persona, ni lo que «deberías» hacer, ni lo que hacen los demás– que debe determinar qué tipo de sexo tienes, cuándo y con quién.

Siéntate o recuéstate en una postura cómoda, cierra los ojos y concéntrate en el latido de tu corazón. Imagínate como una pared inamovible que tiene una puerta que solo tú puedes abrir y cerrar. Cuando estés lista, di estas palabras:

*En tierra, agua, aire y fuego,*
*soy la dueña de mi propio deseo.*

Mientras dices el encantamiento, imagina una bola de luz verde y energía formándose alrededor de tu mano derecha, así como una bola de luz roja y energía, alrededor de la izquierda.

Levanta la mano derecha y di en voz alta: «Sí». Imagina que la luz verde sale disparada hacia delante y emite ondas de presión en el aire. Levanta la mano izquierda y di en voz alta: «No». Imagina que la luz roja hace lo mismo.

Con tu mano derecha toca el piso y di en voz alta: «Sí». Imagina que la luz verde mueve la tierra, como un pequeño temblor. Con tu mano izquierda toca el piso y di en voz alta: «No». Imagina que la luz roja hace lo mismo.

Repite el encantamiento concentrándote en el agua; mientras dices «sí» y «no», imagina que la superficie se ondea como el vaso de agua en *Jurassic Park*.

Repite el encantamiento de nuevo, concentrándote en la vela, e imagina que parpadea y se consume en respuesta a tu «sí» y tu «no».

Di el encantamiento una vez más e imagina que la luz roja y la verde se alejan de tus manos hacia tu cuerpo, donde se quedarán hasta que necesites usarlas.

# Cómo escoger la «escoba» perfecta

La imagen de una bruja montando una escoba tiene un significado secreto… el cual es bastante evidente si lo analizas. Una mujer montando en un objeto largo y duro es una amenaza no solo porque te puede escupir desde el cielo, sino porque está montando un objeto largo y duro.

En general, a la sociedad occidental moderna todavía le incómoda la masturbación; entonces, imagina qué tan incómoda era en los días en los que la cultura dominante era tan devota que las cacerías de brujas se consideraban un bien social. Para muchas personas, la idea de que una mujer pudiera sentirse completa por sí misma, sin un hombre, era escandaloso y vergonzoso (aunque, honestamente, todavía lo es para muchas personas). La escoba simbolizaba el acto herético de que una mujer tomara literalmente entre sus manos el placer físico.

La bruja en su escoba está orgullosa de su cuerpo, este no le da pena y no necesita pedir permiso para usar su sexualidad. Los orgasmos son una verdadera magia (no es coincidencia que muchas tradiciones ocultas incorporen rituales sexuales y que algunos estudiosos de lo oculto crean que puedes generar energía orgásmica y usarla como batería) y las brujas ejercitan todo ese poder por su cuenta. Claro, puedes usar los juguetes, como una escoba o su equivalente en silicón que se limpia fácil, con una pareja. Pero también puedes usarlos sola si no tienes pareja o si tu pareja no está, si estás manejando el poder del orgasmo para un hechizo práctico, si realmente quieres espantar a un puritano o por cualquier motivo que se te ocurra.

No puedes saber a ciencia cierta qué juguetes sexuales te van a funcionar hasta que no los pruebas y muchos son demasiado caros como para hacer compras solo para comparar. Descubrir qué sensaciones te gustan puede ayudarte a reducir las opciones. (Todas estas opciones pueden usarse sin importar tu anatomía, aunque hay algunas más apropiadas para personas con vagina. Omitimos los juguetes diseñados para ser penetrados tanto porque no son útiles universalmente como porque la metáfora de la escoba tiene que servir para algo).

### La vara del elfo

Hay personas que quieren tener el mayor control posible de a dónde dirigen las sensaciones. Un vibrador pequeño es perfecto para ellas y hay unos que puedes amarrarte al dedo, de esta forma no tendrás que preocuparte por su tamaño ni porque sea difícil de manejar. Si tienes vagina y también disfrutas de la penetración, hay muchos vibradores de penetración con una punta externa que permite dirigir la vibración a un punto específico, aunque es más difícil de controlar que las opciones no penetradoras. Si quieres tener control adicional, escoge uno con vibración a multivelocidades.

### La diosa del trueno

Si prefieres una vibración fuerte, más distribuida y que cubra mayor campo, aunque se dirija con menor facilidad, tal vez quieras un *wand* («varita» en inglés) con cabeza grande. Estos no están diseñados para la penetración, pero se pueden usar junto con un estimulador del punto G o de la próstata. Son buenísimos para quienes las sensaciones muy enfocadas son distractoras o incluso dolorosas. Intenta encontrar uno con múltiples velocidades porque los *wands* verdaderamente poderosos son… pues, muy poderosos. Las personas con vulva a las que les cuesta trabajo llegar al orgasmo reportan que el *wand* clásico de Hitachi hace maravillas, pero algunas sienten que las vibraciones de esta «varita» son demasiado fuertes como para realmente prenderse.

### El dedo del Diablo

Aunque el punto G (si tienes vagina) o la estimulación prostática (si tienes próstata) no siempre llevan directamente al orgasmo, sí pueden mejorar significativamente la experiencia. Cada cuerpo es diferente, así que busca manualmente dónde está tu punto antes de ir de compras, para que puedas encontrar el juguete con las proporciones correctas. Pon atención al tipo de estimulación que hace magia en ti. Algunos juguetes diseñados para la penetración también vibran y otros no. Tal vez te des cuenta de que la vibración es la clave, o que es demasiado débil y prefieres un juguete que se frota o mece contra el punto objetivo.

Y si literalmente nada más que una máquina voladora encantada puede cubrir tus necesidades, puedes hacer lo que en apariencia hacían las brujas de antes: pedir ayuda a los demonios.

# LAS HECHICERAS EN LA HISTORIA

## LOS ORÍGENES DE LA ESCOBA MÁGICA

**LAS IMÁGENES POPULARES DE LAS BRUJAS** las muestran elevándose por el cielo en escobas para aterrorizar a los pueblerinos inocentes (o jugar quidditch), pero si una bruja es lo suficientemente poderosa como para volar por sí sola, ¿para qué necesitaría el accesorio arbitrario? ¿De dónde salió la escoba?

La respuesta se resume a los dos temas principales de la paranoia contra las brujas: las drogas y el sexo. Durante años, los humanos han experimentado con plantas alucinógenas. Como escribe John Mann en Murder, Magic, and Medicine (Asesinato, magia y medicina), en los tiempos medievales, los humanos descubrieron que no solo comer cosas mortíferas como la belladona y la mandrágora te dan unas náuseas tremendas, sino que absorberlas por la piel, especialmente por las membranas mucosas más gruesas, producía efectos significativamente más… alucinantes. La automedicación psicodélica aparecía en algunas de las primeras representaciones de brujas con escobas: en 1324, una investigación de lady Alice Kyteler por brujería produjo una «pipa de ungüento, con la cual engrasaba su bordón, en el que se subía y galopaba contra viento y marea», según Robert C. Fuller, en su libro Stairway to Heaven: Drugs in American Religious History (Escalera al cielo: las drogas en la historia religiosa de Estados Unidos). Las escobas eran una forma útil de hacer que ese «ungüento» fluyera por tu cuerpo.

No obstante, la noción de brujas que vuelan en escobas no se hizo presente sino hasta aproximadamente 300 años después. Entre 1668 y 1675, cientos de mujeres en Suecia fueron acusadas de robarse niños en el Sabbat para adorar al Diablo. De acuerdo con niños testigos, las mujeres huían volando en palos. Los informes de estos juicios suecos se volvieron virales en términos del siglo XVII. Poco tiempo después, los pueblerinos puritanos de Salem, Massachusetts, empezaron a acusar a las brujas de volar, lo que las brujas mismas corroboraron. En Further Account of the Tryals of the New-England Witches (Otras consideraciones sobre los enjuiciamientos de brujas en Nueva Inglaterra), el ministro y cazador de brujas Cotton Mather escribió que una tal Martha Carrier

«confesó que el Diablo las cargaba en un palo». Otros miembros de la familia Carrier fueron culpados de volar y según otro informe, citado en Las brujas de Stacy Schiff, casi 70 brujas descendieron en una pradera volando en varios palos.

Para 1711, los palos ya se habían convertido en las clásicas escobas de bruja. En su libro Historia de las ideas extravagantes del señor Oufle, publicado ese año, el abad y filósofo Laurent Bordelon contradice los supuestos poderes de las brujas: «¿Qué probabilidad hay de que cada que a una Mujer vieja y boba se le ocurra murmurar dos o tres Palabras del Grimorio, o Libro negro, y dar un golpe de escoba entre sus piernas, Satán esté obligado a transportarla por la Chimenea a donde ella quiera?» (buena pregunta).

Aunque no podemos asegurar qué ocasionó el cambio de palo a escoba en el imaginario popular del público temeroso de las brujas, hay algunas teorías sobre la relación entre las mujeres rebeldes y los instrumentos para barrer. Brincar en escobas era parte de un ritual pagano de plantación y tal vez una escoba lucía como un lugar sospechosamente conveniente para que una bruja escondiera su varita (prácticamente todas las mujeres preindustriales tenían una escoba y, después de todo, es un gran lugar de escondite). Independientemente de los orígenes de la asociación, algunas wiccan modernas eligieron incorporar las escobas a su labor mágica (no relacionada con el transporte), especialmente (¡acertadamente!) en conjuros de limpieza y purificación, porque no hay nada más mágico que hacer la limpieza.

# Cómo decir las palabras mágicas en la cama

En este libro hablamos mucho del poder de decir en voz alta tus metas y deseos, y si hay un lugar donde este poder es particularmente importante es en la recámara, pero eso no quiere decir que verbalizar en la intimidad sea sencillo: a veces absorbemos la idea de que las niñas buenas no hablan de cosas sucias o que solo las mujeres insistentes piden lo que quieren. Por eso, estos encantamientos de efecto inmediato podrían llevar práctica.

Aquí te damos algunos temas de comunicación en la recámara y algunas palabras mágicas que puedes decir para iniciar la conversación.

### Placer

«¿Qué se siente bien?» es el tema más obvio para hablar cuando te involucras en una actividad que en teoría hace que ambas personas se sientan bien. Como los cuerpos son muy variados y lo que para una persona es placentero para otra podría no serlo, la comunicación es la única manera de tener sexo verdaderamente satisfactorio. No tienes que ir directo al lenguaje sucio nivel experta, pero si practicas con algunas frases clave, te sentirás más segura a la hora de dirigir la acción.

**Palabras mágicas:** «Te deseo». «Eso se siente bien». «Más rápido». «Más lento».

### Dolor

A menudo, se enseña a las mujeres a ser «educadas» con el sexo y a veces en la intimidad evitamos hablar sobre lo que nos incomoda e impide que disfrutemos al máximo. Tal vez tu pareja se está apoyando en ti y te lastima o te estás cayendo de la cama o no crees que sea sexy que te aprieten un seno, pero también crees que, si lo mencionas, arruinarás el momento. Te lo juramos: no lo hará. Nunca tienes por qué aguantar algo desagradable, dolor o incluso la más mínima incomodidad solo por evitar los momentos raros.

**Palabras mágicas:** «¿Puedes moverte tantito?». «Duele». «No hagas eso». «Más suave, por favor».

### Anticonceptivos y prevención de ETS

No tenemos que explicarte lo importante que es protegerte cuando tengas sexo, pero podemos darte permiso de que te pongas superpesada al respecto si así lo quieres (aunque hacerlo sea raro, aunque arruine el momento, aunque ponga de malas a la gente). Insiste sobre el uso de condón si así lo quieres, incluso cuando tomes pastillas o tengas un DIU. Si puedes quedar embarazada –o puede embarazar a otra persona–, no dudes en contarle a tu pareja tu punto de vista sobre el aborto antes de que pase cualquier cosa. Y si tu método de protección no te está funcionando, puedes (y debes) defenderte a ti misma, tanto con tus parejas como con los profesionales

médicos. Investigaciones recientes han demostrado que los métodos anticonceptivos hormonales están relacionados con la depresión de formas que los y las médicos han ignorado por mucho tiempo, y hay otros efectos secundarios que los profesionales podrían no tomarse en serio. Imponte si es necesario.

**Palabras mágicas:** «¿Cuándo te hiciste la prueba por última vez?». «Vas a necesitar un condón». «No me gustan estos efectos secundarios y necesito una alternativa».

UN CONJURO PARA

# Hablar de sexo

***Este conjuro te ayudará a admitir tus deseos y necesidades para ti misma, así como a verbalizar cualquier sentimiento latente que puedas tener.***

LO QUE NECESITAS:

Una vela blanca

Cerillos

Tomillo fresco o seco

Un sobre rojo pequeño

Una vez Jaya contrató a una bruja para que lanzara un hechizo sobre su matrimonio. En Etsy puedes encontrar un buen catálogo de brujas autoproclamadas que prometen hacer que alguien te ame o que ofrecen echarle un maleficio a tu ex. Así, después de enviar gozosamente su nombre completo y fecha de cumpleaños a una extraña en Internet (¡no lo hagan, chicas!), Jaya recibió la confirmación del hechizo una semana después: fotos de su nombre y el de su marido escritos en un sobre rojo lleno de hierbas que se quemaba con una vela, aparentemente con una bruja detrás de la cámara cantando por el mágico sexo que estarían teniendo pronto.

¿Y funcionó? Más o menos. Después de que se lanzó el hechizo, Jaya sintió una energía sexual palpable (no le dijo a su esposo lo que había hecho) y sus interacciones fueron geniales, pero también por esas fechas agarró un virus estomacal horrendo.

Para evitar cualquier resultado adverso, recomendamos la versión para casa del hechizo. Intenta hacerlo en martes o viernes. Los martes están regidos por Marte, quien rige el sexo y la lujuria; los viernes, por Venus, quien rige el amor y la pasión.

Enciende la vela y siéntate frente a ella; toma un momento para concentrarte en la llama. Luego, sostén el tomillo entre tus dedos y frente a tu cara. Comienza a frotar el tomillo con tus dedos, lo suficiente como para que empiece a desprender un olor fuerte.

Una vez que la hierba libere su aroma, frótala en el centro de tu frente, tus labios y tu pecho. Respira profundamente e imagina dos caminos idénticos de luz que van de tu cabeza y tu corazón a tus labios. Con cada respiración, imagina que esos caminos se hacen más brillosos y más fuertes, llevando tus pensamientos y sentimientos fuera de tu cerebro y tu corazón (respectivamente), hacia tu boca.

Sigue respirando así hasta que sientas que las conexiones se hacen más fuertes. Luego pon el tomillo restante en el sobre y cárgalo contigo por al menos una semana. Cuando te des cuenta de que estás pensando en sexo, toma el sobre entre tus manos,

recuerda los caminos que van hacia tu boca para hacer que tus pensamientos y sentimientos fluyan suavemente.

# LAS HECHICERAS EN LA HISTORIA

## LAS BRUJAS Y LA LIBERTAD REPRODUCTIVA

**EN 1484, INOCENCIO VIII** emitió una bula papal que autorizaba a los inquisidores de la Iglesia a investigar las denuncias de brujería. La bula se escribió a petición del inquisidor Heinrich Kramer, quien después sería coautor del Malleus Maleficarum, la guía de cacería de brujas explícitamente misógina. Kramer creía que había ocurrido un brote de brujería en Alemania y quería permiso para procesarlo en la máxima medida permitida por sus capacidades.

La bula papal le otorgó ese permiso. Reconocía oficialmente la existencia de brujas y describía sus delitos, algunos de los cuales estaban explícitamente relacionados con el sexo, el aborto y los métodos anticonceptivos: las brujas «han asesinado a niños incluso cuando todavía están en el vientre materno» y «no permiten que los hombres lleven a cabo el acto sexual y que las mujeres conciban».

El Malleus Maleficarum habla de brujas que evitan la concepción y provocan abortos (o, cuando eso falla, se comen a los bebés o los ofrecen al Diablo). Los autores reconocen que no toda la anticoncepción es inducida por brujas: «un hombre puede, por medios naturales como hierbas… procurar que una mujer no genere ni conciba». Pero cuando lo hace una mujer, hay algo sospechosos detrás.

Como escribe John M. Riddle en Eve's Herbs: A History of Contraception and Abortion in the West (Las hierbas de Eva: historia de los anticonceptivos y el aborto en Occidente), las mujeres han procurado encontrar formas de limitar el embarazo prácticamente desde el inicio de la civilización. A menudo usaban la fuerza bruta, ya fuera al bloquear el cuello uterino para evitar la impregnación con un dispositivo similar al diafragma moderno, hecho de lana o bambú (u otro material que estuviera disponible en la sociedad preindustrial) o al inducir el aborto con fuerza física o al aplicar presión en el abdomen. Los antiguos egipcios hacían una especie de esponja anticonceptiva con miel, dátiles, materia vegetal y goma arábiga (la cual se descompone en ácido láctico, un ingrediente usado en los espermicidas modernos). En la antigua Grecia, era posible que las parteras administraran silfio, una hierba parecida al hinojo que era tan efectiva como

abortivo que es posible que su demanda de uso hiciera que se extinguiera. Las hierbas como el póleo y la flor de la zanahoria silvestre todavía se usan ocasionalmente para inducir el aborto en la actualidad, aunque ninguna de las dos es segura ni confiable.

Ninguno de estos métodos anticonceptivos requiere un verdadero poder mágico, claro está; solo es ciencia, folclor y a veces un poco de ambos. Pero para la Iglesia católica y sus representantes, las mujeres que controlaban su reproducción eran inherentemente malvadas. Al asignar móviles malignos a la anticoncepción y el aborto, condenaban la autonomía corporal de las mujeres.

Bueno. Si los métodos anticonceptivos y el aborto son brujería, entonces todas las mujeres (y todas las personas con útero) han de ser brujas. Comer bebés es un problema, pero tenemos control total sobre lo que hacemos con nuestros vientres, y ningún inquisidor puede decirnos lo contrario.

UN CONJURO PARA

# Sentirte sexualmente poderosa

***Este no es un conjuro para crear atracción sexual, sino para hacer que te sientas más en contacto con tu sexualidad. Si otras personas lo notan, es un buen plus.***

LO QUE NECESITAS:

Un atuendo que te haga sentir poderosa (opcional)

Un espejo de baño o de pared

Una cobija afelpada

Una vela roja

Cerillos

Primero, ponte tu atuendo (una alternativa es que estés desnuda, este y otros conjuros funcionan muy bien cuando se hacen sin ropa). Luego, mírate en el espejo. Posa, muévete, puedes tomarte una o dos *selfies*, lo que sea que necesites para reconocer tu cuerpo y empezar a disfrutar de lo que ves. Después, extiende la cobija en el piso y enciende la vela. Recuéstate sobre la cobija y pon la vela en el piso, justo arriba de tu cabeza (asegúrate de que esté en un candelabro o en otra base firme para evitar que se caiga).

Cierra los ojos mientras mantienes en la mente la imagen de ti en el espejo. Empieza a deslizar las manos por tu cuerpo de arriba a abajo, consciente de cada centímetro de tu piel y cómo se siente con la tela y la cobija. Luego deja que tu mente recorra tus deseos sexuales. Si no sabes cuáles son esos deseos, usa tu imaginación para ponerte en diferentes situaciones sexuales. ¿Cómo se siente? ¿Qué ves que te interese?

Respira profundamente conforme tu cuerpo comienza a sentirse más caliente. Cuando estés lista, recita lo siguiente tres veces:

*Mi cuerpo es fuego*
*y yo me merezco*
*estos deseos.*

Levántate lentamente y apaga la vela. Duerme con la cobija esa noche.

UN RITUAL DE TAROT PARA

# Aceptar la soltería

***Cuando estás soltera, incluso cuando te sientes sola, estás completa y no estás sola. Este ritual te ayudará a ser paciente con otras personas y amable contigo misma si estás buscando el amor y no lo encuentras.***

LO QUE NECESITAS:

Un mazo de cartas de tarot

La idea del par equilibrado es importante para muchos sistemas mágicos y espirituales: la oscuridad y la luz, el yin y el yang, pero la singularidad también tiene un significado mágico. Valoramos ampliamente las cosas de las que solo tenemos una, las cosas indivisibles e irremplazables: el Sol, la Tierra, nuestros cuerpos.

Saca las siguientes cartas del mazo y apílalas en este orden: los amantes, el ermitaño, el tonto, el mago, la sacerdotisa o el hierofante (escoge con base en tu preferencia, identidad de género o con un volado), la emperatriz o el emperador (lo mismo), el carro, la estrella, la luna, el sol, el mundo, la fuerza, la justicia, la templanza, el juicio, la rueda de la fortuna.

Pon a los amantes y al ermitaño frente a ti. Los amantes representarán la relación de pareja y la unión. El ermitaño representará quién eres cuando estás sola.

Luego, contempla cada carta por turnos antes de contemplar al ermitaño. Para el tonto, piensa en tu sentido del humor y capacidad de asombro. Para el mago, considera tu conocimiento e inteligencia. Para la sacerdotisa o el hierofante, ten en mente tu sabiduría y moralidad. Para la emperatriz o el emperador, piensa en tus cualidades de liderazgo. Para el carro, imagina viajes y aventuras que hayas tenido o estés planeando. Para la estrella, considera tu conexión con lo espiritual o lo científico. Para la luna, piensa en la sensibilidad personal y la conexión con tu cuerpo. Para el sol, reflexiona sobre el brillo de tu personalidad. Para el mundo, ten en mente tus metas. Para la fortaleza, la justicia, la templanza y el juicio, analiza cada una de esas cualidades. Estas representan las virtudes que posees, ya sea soltera o en pareja, y que te hacen estar completa.

Cuando llegues a la rueda de la fortuna, ponla encima de los amantes. Esto representa la única cosa que tienes cuando estás en pareja y no por tu cuenta: la suerte de haber encontrado a alguien compatible.

El ritual está completo. Puedes volver a revolver el mazo para usarlo de nuevo, aunque, si no planeas usarlo en un buen rato, tal vez quieras guardar las cartas que asignaste al ermitaño en un lugar accesible, por ejemplo en un buró junto a la cama, para verla cuando te sientas triste.

UN CONJURO PARA

# Sanar un corazón roto

***Este conjuro recrea la experiencia de dejar entrar a alguien cada vez más en tu corazón y luego te ayuda a cerrar la herida de salida suavemente, cachito a cachito.***

LO QUE NECESITAS:

Una foto o dibujo de tu antiguo amor

Una jarra

Una rosa

Tijeras

Un corazón roto es doloroso porque se infiltra en cada parte de tu vida. Reevalúas tu opinión de ti misma: ¿eres menos valiosa y susceptible de ser amada de lo que pensabas? Te ves forzada a reimaginar tus días; todo el tiempo que solías pasar con otra persona se siente vacío e insignificante. Dejas ir lo que veías en tu futuro y te enfrentas al vacío de la vida sin la otra persona. Desestabiliza tu vida diaria, tu confianza, tus planes y tu sentido de identidad. Un ritual para centrarte puede ser el primer paso para exigir tu estabilidad de vuelta.

Siéntate en el piso en un especio aislado y callado con poco o nada de viento. Inclínate hacia delante y pon la foto en el piso lo más lejos de ti que alcances. Pon la jarra a tu lado.

Quítale los pétalos externos a la rosa y ponlos a tu alrededor en un semicírculo, con al menos 30 centímetros de separación entre los pétalos y tu cuerpo. Mueve la foto adentro del semicírculo.

Quita la siguiente hilera de pétalos de la rosa y ponlos a tu alrededor en un semicírculo más cerca de ti que el semicírculo anterior. Mueve la foto al interior del nuevo semicírculo. Repite una vez más, haciendo un tercer semicírculo y poniendo la foto justo frente a ti.

Sostén el corazón de la rosa entre tus manos, cerca de tu corazón, y concéntrate en todas las cualidades que posees y que no tienen nada que ver con la persona que perdiste: ¿qué amas hacer sola?, ¿cómo eres cuando esa persona no está contigo?, ¿qué cualidades esenciales te son inherentes y no cambian con tu corazón roto? Pon el corazón de la rosa en la jarra.

Junta los pétalos del semicírculo más interno y mueve la foto dentro del segundo semicírculo. Conforme recoges los pétalos, piensa en los aspectos positivos de tener tu

espacio vital para ti sola, exactamente como lo quieres. Pon los pétalos en la jarra.

Junta los pétalos del siguiente semicírculo y mueve la foto al interior de último semicírculo. Conforme recoges los pétalos, piensa en los puntos más fuertes de tu vida social sin tu viejo amor: pasar tiempo con tus amigos o amigas, los clubes de los que formas parte y las actividades que te gusta hacer por tu cuenta. Pon los pétalos en la jarra.

Junta los pétalos del semicírculo más externo y una vez más pon la foto lo más lejos de ti que alcances. Conforme recoges los pétalos, piensa en los planes positivos para tu futuro que no involucran a la persona que perdiste: ¿viene un viaje o puedes planear un viaje sola en un futuro cercano?, ¿estás lista para tener éxito en el trabajo o la escuela? Pon los pétalos en la jarra.

Con las tijeras, corta la foto en tres partes y entiérrala en el suelo, en una maceta o en un bote de basura. Guarda la jarra con pétalos hasta que te sientas más fuerte y luego esparce los pétalos secos en un lugar importante para ti, pero que tu viejo amor nunca haya pisado.

CAPÍTULO

6

# DESTIERRO

## EL PODER DE EVITAR LO QUE TE HACE SENTIR MAL

Los cuentos de hadas pintaban a las brujas como consortes del Diablo, representantes vengativas del caos que quieren arruinar las vidas de todo el que se le cruza (o de los que no, si se les antoja) con magia diabólica. Pero en esas historias rara vez la bruja es la heroína y sus adversarios siempre ganan. Desde Medusa hasta la Bruja Mala del Oeste, muchas brujas ficticias han visto su fin gracias a una multitud de pueblerinos, un príncipe heroico, una princesa inocente o hasta su propio ayudante demoniaco.

En la actualidad, es más probable que nos enfrentemos a un adversario metafórico que a uno literal. Los demonios que blanden tridentes emocionales tocan a nuestras puertas todos los días: amigas, amigos o amantes cuyas exigencias de amor y lealtad esconden motivos tóxicos, o un familiar cuyo cariño está condicionado a que guardemos silencio sobre nuestras experiencias, opiniones o identidades verdaderas. A veces, los demonios se escabullen en nuestras mentes, aunque intentemos bloquearlos. A veces llegan disfrazados y les damos la bienvenida a nuestras vidas una y otra vez sin darnos cuenta. Y, a veces, los identificamos, pero de todas formas les damos la bienvenida.

Aunque podemos ver los poderes mágicos como una forma de transformar las circunstancias externas, estos pueden ser incluso más fuertes cuando se usan como protección contra los demonios negativos internos generados por el mundo que nos rodea (y la gente que hay en él). Saber reconocer y luego eliminar esas dañinas fuerzas internas es magia clásica: destierro. El destierro también se trata de empoderarte a ti misma para que puedes detener a esos demonios cuando quieran atormentarte. Si bien saber decir «no» es una habilidad importante de la que hablaremos más adelante, este tipo de destierro es más una forma holística de autocuidado.

El truco, al igual que con muchas formas de magia, es encontrar el equilibrio. El autocuidado puede devenir fácilmente en autocomplacencia, la cual a su vez puede ser un manantial de energía negativa, y saber reconocer la diferencia entre ambas es la parte difícil de la práctica del destierro. Por ejemplo, sentarte en un sillón para comer helado todos los días puede sentirse bien porque tu vida es estresante y el helado es delicioso, pero no es una buena solución a largo plazo. No importa qué tan en éxtasis estés por el azúcar, hay una voz en tu cabeza diciéndote que des un paseo, leas un libro o al menos invites a una amiga para compartir el helado contigo. Pero esa voz se hace más baja en las situaciones difíciles, especialmente cuando los sentimientos tóxicos de autoderrota e inutilidad llegan en espiral.

Tus adversarios y demonios internos vendrán por ti. Hay poca magia que pueda cambiar eso. Este capítulo te ayudará a confrontarlos, a protegerte a ti misma contra sus poderes, a ser lo suficientemente fuerte para luchar y aprender a estar en duelo. Puedes enseñarte a ti misma a estar por encima de la multitud cuando los tridentes toquen a tu puerta y aprender a calmar los demonios cuando se levanten en tu interior. Tal vez las brujas de los cuentos de hadas fueron víctimas de engaños de quienes las odiaban, pero las brujas reales vencen a sus propios demonios.

# Expulsar la toxicidad social

## CÓMO CURAR TU ALERGIA A LA GENTE QUE APESTA

Las brujas fueron las primeras sanadoras, «las doctoras y anatomistas sin licencia de la historia occidental», como las llaman Barbara Ehrenreich y Deirdre English en *Brujas, parteras y enfermeras: una historia de sanadoras*. La bruja debía tener un poco de científica: observar a detalle qué remedios ayudaban, cuáles dañaban y cuáles no hacían nada. Y cuando se trata del autocuidado, como la comida, el sueño y los tratamientos de belleza, muchas de nosotras conservamos esa tradición empírica. Piensa en todas las veces que tú o tus amigas han dicho cosas como: «Si como algo azucarado en la mañana, para mediodía ya me muero de hambre», «Los limpiadores con aceite hacen que mi piel se vuelva loca» o «Si tomo una siesta de 20 minutos o menos, parezco zombi después».

A pesar de ello, rara vez aplicamos el mismo escrutinio a la forma como nos sentimos cuando estamos con otras personas. Si es seguro que un alimento nos provoca malestar o cansancio, dejamos de comerlo, pero si una persona en particular nos hace sentir miserables cada que interactuamos con ella, solemos pensar: «Tal vez no lo estoy intentando lo suficiente».

A nadie le interesa herir los sentimientos de alguien más y a las mujeres en particular se les educa para que sean amables, pero también es verdad que solo tienes una cantidad limitada de energía mental y social; desperdiciarla en personas que te agotan es como ser intolerante a la lactosa y comer tanto queso todos los días que quedes demasiado llena como para moverte (bueno, admitimos que suena increíble, pero entendiste por qué no es la mejor idea). Solo te dejará sintiéndote peor y tendrás menos espacio para algo nutritivo.

Entonces, ¿cómo descubrir qué personas te hacen sentir mal y limitar el efecto que tienen en ti? La Doctora Bruja podría recetar lo mismo que recomiendan las sanadoras para diagnosticar sensibilidades: una dieta de eliminación, seguida de una reintroducción gradual. Si es necesario, evitar alimentos cuidadosamente, además de utilizar remedios de alivio que te ayuden cuando es imposible evitarlos.

### Eliminación

¿Cuánto tiempo puedes pasar razonablemente sin ver a esa persona? La respuesta depende de la situación; no puedes evitar a tu jefa o jefe todo el tiempo que quieras como si fuera alguien conocido o un familiar que vive en otro estado. Escoge un periodo factible y evita a esa persona consciente y deliberadamente durante el mismo. Observa cómo reaccionas a esta «desintoxicación»: ¿cómo te sientes cuando no está?, ¿te relajaste apenas te diste permiso de no hablarle por un tiempo? Por otro lado, ¿la extrañas o te arrepientes de haberte alejado?

### Reintroducción

Después del periodo de eliminación, planea una exposición controlada y finita a la persona, un momento en el que tengas excusa para irte después de un determinado tiempo. Observa cómo te sientes después de interactuar con la persona en comparación con cómo te sentiste durante el periodo de eliminación. Si te sientes cansada, desanimada, irritada, enojada, autocrítica o con cualquier otra emoción negativa inmediatamente y antes no te sentías así, es posible que acabes de aislar a esta persona como la fuente de tu bajón mental. ¿Qué hacer ahora? Hay dos opciones: evitar o fortalecer.

### Evitar

Salvo que realmente pienses que esta persona está haciendo algo hiriente de manera inconsciente y que si se lo dices dejará de hacerlo, no existe razón alguna para que le digas a la persona explícitamente lo que está haciendo mal. No es tu obligación explicarle que no quieres salir porque su actitud te hace sentir mal. A veces las personas no compatibilizan y punto, por lo que alejarte poco a poco es una solución adecuada (y menos agresiva). Date permiso de rechazar invitaciones o peticiones de manera firme, pero sin dar detalles: «¡Perdón, no puedo!», sin más explicación.

### Fortalecimiento

Si hay aspectos de tu conocido o conocida que aún valoras –por ejemplo, si pasas tiempo con esa persona en un grupo, pero no a solas–, haz el conjuro de los límites de la página 101 para aislarte contra los efectos negativos. Si se trata de una persona que no puedes evitar, no te desesperes; solo necesitas poner en práctica el equivalente a la leche deslactosada de la magia mental para tolerar sus porquerías tóxicas. Por ejemplo, si se trata de alguien de tu trabajo o tu jefe o jefa, ten un recipiente con M&Ms en tu escritorio y cómete uno cada que tengas que ver a esa persona a fuerza. Mientras masticas, di para ti misma: «Estoy fortalecida y soy fuerte». Date permiso de terminar el encuentro tan amablemente como puedas antes de que se desvanezca el remedio.

UN RITUAL PARA

# Atravesar por una pérdida

***Recuerda: lo opuesto de la pérdida es la creación. Usa este acto de creatividad para reconocer todos tus sentimientos y comienza el proceso de superarlos.***

LO QUE NECESITAS:

Una foto o recuerdo de la persona por la que estás en duelo

Cinta adhesiva

Hilo blanco, negro y rojo

A veces no existe tal cosa como un remedio rápido. Cuando experimentas una pérdida y dolor (y no hablamos solo de una muerte, puede tratarse del efecto de que alguien se vaya de tu vida) tan solo el tiempo y, básicamente, sentir tus sentimientos te harán mejorar. Aun así, las etapas del duelo (negación, enojo, negociación, depresión y aceptación) no se dan de manera lineal. Puedes sentirlas todas de golpe, o pensar que ya llegaste a la aceptación y darte cuenta un rato después de que estás enojada. Este ritual te ayudará a tranquilizarte y centrarte en la tormenta de duelo.

Pon la foto o recuerdo en la mesa frente a ti. Pega las puntas de los tres hilos al borde de la mesa y empieza a trenzarlos.

Conforme trenzas, contempla lo que cada uno de los tres colores representa: el negro la muerte, el blanco la vida y el rojo el renacimiento. Enuncia todos los sentimientos que te lleguen, sin importar qué tan simples sean. Si no se te ocurre ninguno, hazte estas preguntas para que tus pensamientos fluyan: ¿extrañas a la persona o el objeto?, ¿te sientes culpable de no extrañarla?, ¿estás enojada porque se fueron o porque no fueron más amables contigo?, ¿te da miedo lo que viene después?

Cuando termines la trenza, amarra cada extremo mientras dices el nombre de la persona, el animal o el concepto por el que estás en duelo. Ponte tu nuevo brazalete en la muñeca y úsalo una semana. Luego córtalo, enróllalo alrededor de la foto o recuerdo que usaste mientras lo hacías y almacena ambos en un sobre o caja donde guardes cosas.

# La magia negra del abuso emocional

## CÓMO REDESCUBRIR TU FORTALEZA

Ser parte de una relación emocionalmente abusiva puede llegar a sentirse como vivir bajo un maleficio. Una pareja abusiva tiene el poder de reescribir tu sentido de la realidad: convencerte de que es la única persona que puede amarte, que eres indefensa sin él o ella, que estás loca por oponerte a la forma como te trata, que va a cambiar.

Hasta las brujas más poderosas son susceptibles de la magia negra del abuso. No hay por qué avergonzarse de quedar encantada o encarcelada, pero debes (y puedes) escaparte. Derribar de una buena vez esta magia malvada, sin siquiera mencionar reconocer todo el alcance de sus efectos, puede requerir todos tus poderes y los de tu aquelarre. Si estás ante un peligro inminente, no intentes hacerte la fuerte con magia. Llama a tu familia, a tus amistades o a un o una terapeuta para que te ayuden, o llama al Centro de Apoyo a la Violencia Intrafamiliar, al 01 55 5345 5229.

Generalmente, la maldición continúa después de que terminas con una relación así. Puedes llegar a escuchar la voz del abusador en tu cabeza mucho tiempo después de que se haya ido, o darte cuenta de que te pones en situaciones igual de destructivas, porque te hechizaron para que creyeras que no mereces algo mejor. Un ritual puede ayudarte a afianzar un estado mental más claro y desvanecer las secuelas de tu relación anterior para que puedas hacer espacio en tu vida para amistades y parejas positivas. A continuación, encontrarás algunos conjuros abusivos que tienen efectos a largo plazo, y contrahechizos rápidos y silenciosos que te ayudarán a despejar esos sentimientos tóxicos de una vez por todas.

### Ilusiones

Los abusadores invocan fantasmas e incluso pueden convencerte de que tú también los ves. Tal vez estén celosos de rivales imaginarios («¿Por qué hablaste tanto tiempo con tu colega ayer en la noche?») o culpen a un comportamiento imaginario por sus emociones («No me enojaría tanto si no fueras tan irresponsable»). Pueden regañarte por cosas que no hiciste, menospreciarte por decisiones que no tomaste o reaccionar exageradamente a «errores» que no son graves.

**Contrahechizo:** Imagina un cordón irrompible que se extiende de ti hacia las personas que te quieren. Cada que te acuerdes de tu abusador convenciéndote de que te desconectes de esas personas o diciéndote que ellas no te quieren, imagina que jalas el cordón para enviar una señal: «¿Sigues aquí conmigo?». Luego imagina que recibes un jalón en respuesta: «Sí, aquí estoy». Para acordarte de este lazo irrompible, guarda un pedacito de hilo simbólico en tu bolsillo, o diseña un collar o un brazalete con el mismo propósito.

### Muro de hielo

Hay abusadores que buscan venganza por desaires o desobediencias que perciben y te aplican la ley del hielo: hacen berrinche y te ignoran, te niegan el sexo o te abandonan emocionalmente. Incluso cuando eliges no interactuar con esa persona, el frío se queda por un largo periodo después.

**Contrahechizo:** Convierte el muro de hielo en algo que puedas controlar. Imagina las críticas y los insultos del abusador como un incendio voraz a tu alrededor. Inhala contando hasta cinco e imagina que el incendio empieza a apagarse y extinguirse con un viento gélido. En tu cabeza di: «Gracias por regalarme tu ausencia y el espacio que me ha dado».

### Control mental

Si pasas suficiente tiempo dejando que te culpen, griten, se burlen de ti, insulten, critiquen o ignoren, puedes llegar a creer que lo mereces, especialmente si te aislas socialmente. Algunos abusadores incluso te dicen directamente que estás loca o cuestionan tu recuerdo de los hechos («Nunca me dijiste que no») y puede parecer imposible poner en orden tu percepción.

**Contrahechizo:** Sostén la respiración y cuenta hasta cinco. Imagina que te sumerges en aguas que se mueven y que pones tu mano en el piso marino sólido. Toca el material sólido natural que tengas más cerca (de preferencia una roca o un pedazo de madera, aunque hasta un metal basta). Si no logras hacerlo sin distraerte, toca tu propia mano, hombro o rodilla. En tu cabeza di: «Estoy firme y en contacto con la tierra. Yo sé cuál es la verdad».

A menudo, los abusadores lanzan hechizos que se autoperpetúan y te embrujan para que tú misma lances el hechizo sobre ti misma una y otra vez, diciéndote que no vales nada y que no mereces un mejor trato, incluso después de haber escapado de la relación. Estos contrahechizos te ayudarán a luchar con el encantamiento, pero recuerda que no es necesario que los hagas sola. Si necesitas recurrir a tu aquelarre (o a ayuda externa, como un o una terapeuta o una línea de ayuda), no dudes en hacerlo.

# La dicha de lanzar un maleficio

***Este maleficio simbólico es para las personas en tu vida que te han lastimado. Probablemente no lance justicia divina sobre los malhechores, pero a ti te dará alivio emocional.***

LO QUE NECESITAS:

Una foto o dibujo de la persona a la que quieres maldecir

Una vela negra

Cerillos

Los maleficios tuvieron sus 15 minutos de fama en junio de 2016, cuando un juez condenó a Brock Turner, estudiante de la Universidad de Stanford, a apenas seis meses en la cárcel del condado por abuso sexual. Un manazo increíblemente suave que enfureció a mujeres de todas partes, especialmente después de que la víctima escribió una carta tristísima sobre su experiencia. Las brujas enojadas intentaron equilibrar la balanza como mejor sabían hacerlo: con un maleficio masivo.

Un evento en Facebook titulado «Maleficio contra Brock Turner», creado por una bruja llamada Melanie Hexen, indicaba a las que lo fueran a hacer que envolvieran una foto de Turner con hilo negro y luego la quemaran con una vela negra, mientras recitaban un conjuro que invocaba impotencia, pesadillas y una «constante sensación dolorosa de tener agujas de pino en las entrañas».

¿El maleficio hizo que Turner sufriera de impotencia y dolor en las entrañas por agujas de pino a perpetuidad? Probablemente no. Pero le dio a las 600 o más mujeres que confirmaron su asistencia al evento algo activo y simbólico que hacer sobre un error judicial indignante que de otra forma las hacía sentir pequeñas e indefensas. Este maleficio simbólico, inspirado en el ritual de Hexen, puede hacer lo mismo con algo que suceda en tu vida personal.

Sostén o coloca la imagen delante de ti y di en voz alta los daños e injusticias que esa persona cometió. Dirigiéndote a la foto, di: «Te acuso de…», con cada ofensa.

Enciende la vela mientras dices: «Que lo que me hiciste se te regrese a la décima potencia. Te maldigo para que sufras las consecuencias de tu crueldad y tu fealdad». Conforme se consume la vela, imagina que la persona se hace más y más pequeña.

Con cuidado, levanta la vela y escurre cerra negra sobre la imagen. Conforme gotea, di en voz alta: «Te condeno», una vez por cada acusación que hayas dicho antes. Continúa hasta que la imagen quede completamente transfigurada.

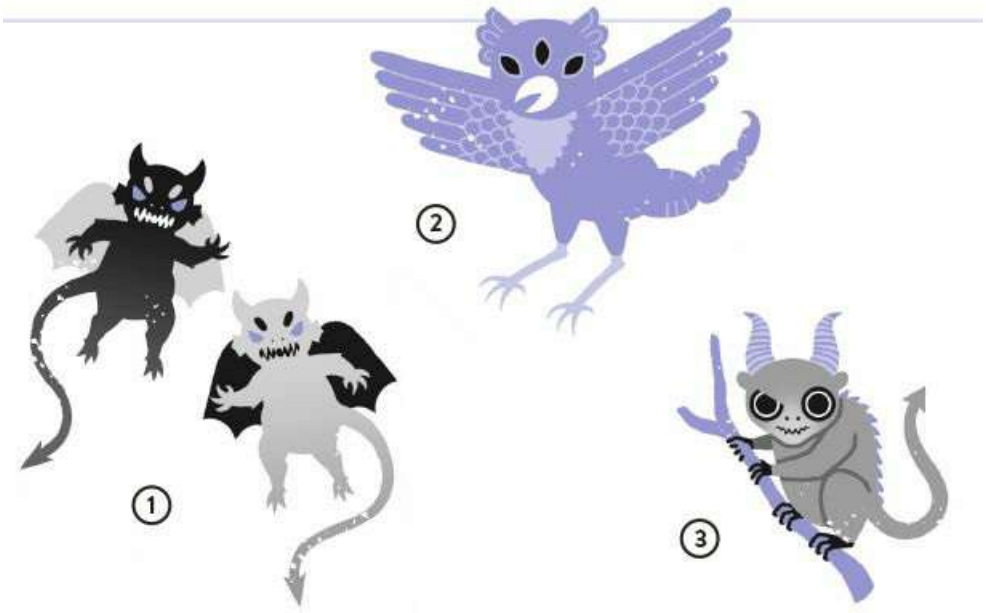
# LOS DIFERENTES TIPOS DE DEMONIOS PERSONALES

Si hay malos hábitos mentales que te atormentan, pero no logras definir qué es lo que te hace sentir tan mal, intenta visualizar tus patrones mentales como demonios contra los que puedes luchar. Una vez que sepas quiénes son, podrás borrarlos por su nombre. Tal vez quieras inventar y describir los tuyos, pero aquí te damos algunos que nosotras hemos evocado; quizá los reconozcas.

**1. Laab y Lassura:** Estos gemelos trabajan juntos para hacerte sentir insignificante, sin importar lo que hagas. Laab es el demonio de la apatía, que te convence de que no importa qué tanto te esfuerces y lo intentes, siempre serás insignificante y despreciable. Lassura ataca por el otro frente diciéndote que, en el momento en que dejes de esforzarte y te relajes, todas las personas que te rodean se darán cuenta del fraude que eres.

**2. Ostriax:** Este demonio es un embustero que usa sus poderes para alterar tu percepción de la realidad. Su forma favorita de jugar este juego es persuadirte de que todas tus amigas están enojadas contigo, ninguna te quiere o se ríen de ti a tus espaldas (o las tres, si anda de humor).

**3. Desponon:** Este demonio se alimenta de la energía positiva y la autoestima. Cuando te chupa esas cualidades, te ves a ti misma como inherentemente indigna de las cosas buenas y estás dispuesta a conformarte con lo que tienes enfrente porque no tienes derecho a esperar algo mejor.




**4. Vindicar:** Este demonio sobrevive con la miseria de los otros y te incita a ver su tristeza como una ganancia para ti. Hace que veas el éxito (profesional, personal o emocional) como una escalera que solo tiene espacio para uno en la cima y obstaculiza tu acceso a la empatía, forzándote a regocijarte con los fracasos de otras personas.

**5. Avarixas:** Este demonio también disfruta de sentirse más que otros, pero se infla cuando adquiere cosas nuevas (lujos, grandes experiencias, incluso personas deseables), no por el placer o la utilidad de las cosas, sino por el simple hecho de presumirlas. Al tomar las mejores cosas, Avarixas se cree mejor, cuando en realidad lo único que hace es esconder sus inseguridades.
**6. Culpazion:** Este demonio te convence de que eres más poderosa que cualquier cosa y que tu poder solo causa dolor y sufrimiento. Te convence de que todo lo malo que sucede es por tu culpa, mientras que cualquier cosas buena es un chiripa que no tuvo nada que ver contigo. Culpazion se alimenta de los falsos sentimientos de culpa.
**7. Frank:** Frank solo es un imbécil. No le hagas caso a Frank.

# Un conjuro de exorcismo personal

***Si hay un demonio personal viviendo en tu cerebro, necesitas un exorcismo. Este conjuro te ayudará a debilitarlo y, a la larga, a expulsar a tus indeseables invitados mentales.***

LO QUE NECESITAS:

- Una hoja de papel
- Una pluma negra o roja
- Cerillos
- Un recipiente pequeño resistente al fuego
- Tu perfume favorito

Cuando una pareja romántica, un familiar, o tu jefe o jefa te tratan mal por mucho tiempo, puedes llegar a interiorizar sus críticas, desaprobación o culpa y dirigirlas hacia ti misma, incluso cuando la persona desapareció hace mucho tiempo. Es como si dejaran la copia de ellas mismas en un pequeño demonio parásito para que haga el trabajo sucio. O quizá tu voz negativa interior no esté copiándole a nadie, sino que ha vivido en tu cabeza desde que tienes uso de razón, diciéndote que no vales nada y eres mala. Como sea, un exorcismo se hará cargo del problema.

En la hoja de papel, escribe con la pluma negra las cosas negativas que tu enemigo interno te dice sobre ti misma. Sé lo más específica posible. Incluso puedes escribir la anécdota de una experiencia específica que te persiga. Luego, con la pluma roja, dibuja a tu demonio encima de tus palabras. Hazlo lo más feo y malvado que sientas que es.

Dobla la hoja y ponla en el recipiente; luego enciende un cerillo. Mientras se quema, recita estas palabras:

*No tienes ningún poder.*
*No eres bienvenido.*
*No soy lo que tú dices que soy.*

Mezcla las cenizas con unas gotas de perfume (si no tienes un perfume favorito, usa un poco de aceite de oliva o de coco). Mete un dedo en las cenizas y dibuja dos X en ti misma, una en tu frente y otra en tu pecho. Recita el encantamiento de nuevo. Luego, báñate y enjuaga los conjuros. Si quieres hacerlo más poderoso, mezcla las cenizas restantes con tu champú y enjuaga esos demonios de tu pelo.

# LAS HECHICERAS EN LA HISTORIA

## DE DEMONIOS Y DAIMONES

**POR CIENTOS DE AÑOS,** la palabra demonio ha tenido la connotación de un ser de pura maldad. En los textos que describen la persecución de las brujas acusadas, como el Malleus Maleficarum, los demonios eran consortes del Diablo, ya fuera controlados por las brujas para hacer sus actos diabólicos o enviados por el Diablo para poseerlas. A veces las brujas mismas eran demonios.

Sin embargo, los demonios no siempre han sido malos, y hay otras definiciones del término que son mucho más útiles para las brujas modernas. La palabra deriva del griego antinguo δαίμων, o daimón, que significa «espíritu guía». Un daimón podía ser benévolo o malvado; era esencialmente una fuerza poderosa. En los textos de Platón, Sócrates habla de tener un daimonion, un daimón pequeño, el cual funcionaba como una especie de sentido arácnido, una consciencia que le decía si lo que estaba por hacer era peligroso. De acuerdo con El banquete de Platón, el amor también es un «gran daimón» que media entre humanos y dioses.

Ese espíritu guía se puede interpretar como un alma interior o literalmente un espíritu que existe fuera del cuerpo. El judaismo, el hinduismo, el zoroastrismo y muchas otras religiones antiguas tienen criaturas similares al daimón en su mitología: personajes mitad humano, mitad divinidad que se entrometen en los asuntos de los humanos, con diferentes grados de éxito. En el Antiguo Testamento, estos eran los ídolos falsos que los paganos adoraban y que no tenían ningún poder real.

Cuando se importó el término al Nuevo Testamento, adoptó el significado de una fuerza real y malévola. En Hechos 16:16-24, los apóstoles Pablo y Silas se encuentran a una joven esclava poseída por un demonio que le permitía leer la suerte y predecir el futuro. Pablo declara: «¡En el nombre de Jesucristo, te ordeno que salgas de ella!». Y el demonio se sale, para tristeza de los dueños de la muchacha, quienes lucraban con sus poderes.

En Marcos 5, Jesús cura a un nombre poseído por demonios que declara: «Mi nombre es Legión, pues somos muchos». Jesús expulsa a los demonios del hombre, pero el

mensaje es claro: los demonios te convierten en una persona diferente; están ahí para hacer daño, no para ayudar.

Actualmente, es común que escribamos daimón (o daemon) y demonio de manera diferente para distinguir un concepto de otro pero, aun así, es fácil confundirlos. De una forma u otra, la idea de un espíritu travieso y amigable que te sigue a todos lados e intentanta ayudarte suena mucho más divertida que estar poseída por un monstruo maligno, y es un concepto que existe en la cultura moderna. Pepe Grillo, un hada madrina y los demonios de La brújula dorada son ejemplos ficticios contemporáneos de espíritus guía que todo quisiéramos tener.

Escuchar a tu voz interna puede costar trabajo, pero si ves a esa voz como tu daimón guía, tal vez te resulte más fácil escucharla: no te estás escuchando a ti misma, sino a un confidente que solo quiere lo mejor para ti (o puedes escuchar a tu demonio maligno, pero si pasa algo malo nosotras no tuvimos la culpa).

UN CONJURO PARA

# Acabar con patrones negativos

***Este conjuro te ayudará a interrumpir comportamientos repetitivos que te hacen daño al hacer más fácil la liberación de apegos espirituales, emocionales o físicos que te restringen.***

LO QUE NECESITAS:

Un pedazo de hilo azul lo suficientemente largo como para que le dé la vuelta a tu cuello

Un cuadro de plástico burbuja

Un mal hábito es básicamente un compromiso… un compromiso doloroso e involuntario que se hace por conveniencia, miedo o desidia. Procrastinamos cuando sabemos que tenemos que hacer las cosas; le hablamos al mismo chico una y otra vez, aunque sepamos que es pasivo agresivo y malo; le seguimos diciendo que sí a esa amiga aunque queramos decir no. Nos comprometemos a hacer lo mismo continuamente y cada vez se vuelve más difícil romper el patrón. El cambio es difícil, pero no imposible, y liberarte simbólicamente con un conjuro es un buen comienzo.

Amarra el hilo azul alrededor de tu cuello sin que quede apretado. Este representa la sabiduría y la claridad. Piensa en el patrón que quieres romper, por ejemplo siempre decir que sí a las constantes peticiones de favores de una amiga. Imagina un ejemplo específico, algo que no puedas hacer todos los días, como llevarla a una práctica de futbol o pasar tres horas hablando de su relación. Visualiza un calendario y, un día a la vez, llénalo con sus peticiones, hasta que llenes todos los días.

Toma el plástico burbuja y di:

*Me libero de esta conexión y la desvanezco a donde no pueda atarme.*

Truena el plástico, una burbuja a la vez, yendo en hileras mientras repites el encantamiento hasta que hayas reventado todas las burbujas del cuadro. Cada vez que revientes una burbuja, imagina el hábito de cada día reventándose en el aire. Cuando acabes, enrolla el plástico, amarra el hilo a su alrededor y tíralo a la basura (o recíclalo, si se puede hacer donde vives).

UN CONJURO PARA

# Contratacar el síndrome del impostor

***El síndrome del impostor es una ilusión que te nubla el juicio y hace que te sea imposible ver tu verdadero potencial. Este ritual te ayudará a quitarte la venda de los ojos.***

LO QUE NECESITAS:

Un rollo de papel de baño

Una ficha bibliográfica o una hoja de papel

Una pluma o un lápiz

Este conjuro está diseñado para hacerte sentir un poco tonta mientras lo haces (implica usar papel de baño, así que ya te imaginarás). El síndrome del impostor (ese sentimiento inquebrantable de que, sin importar tus logros, siempre serás un fraude indigno que va a perder todo cuando la gente se dé cuenta de tu insuficiencia inherente) puede ser una fuente profunda y genuina de ansiedad. Pero si algo aprendimos de Harry Potter es que la mejor forma de enfrentar el miedo es reirnos en su cara.

Con los ojos cerrados, envuelve el papel de baño alrededor de tu cabeza de forma que cubra tus ojos (déjalo flojo para que puedas abrirlo si lo deseas). Sigue envolviéndolo hasta que la venda de papel de baño tenga varias capas de grosor. Mientras lo envuelves, di en voz alta las cosas que te dices a ti misma cuando te sientes insegura: «No puedes hacerlo», «No perteneces», «Tarde o temprano se darán cuenta de que eres una incompetente».

Cuando tu visión esté completamente bloqueada, abre los ojos. Imagina una figura de luz tenue que se torna más visible a través de las capas de papel. Esta figura es la mejor versión de ti misma; concéntrate en tus logros, talentos y cualidades positivas, e imagina que la figura brilla cada más fuerte. Cuando la figura brille por completo y te sientas repleta de calor y energía positiva, rasga la venda por la mitad y hazla bolita.

Analiza la bola de papel y dibuja una línea dispareja en tu hoja o tu ficha; esta representará la forma de la venda desechada. Guarda esta tarjeta y traza la línea con el dedo cuando necesites limpiar inseguridades no merecidas de tu visión.

# El mejor hechizo de una palabra: «No»

Durante los procesos de las brujas en Salem, los jueces y los cazadores de brujas tenían mayores sospechas de las mujeres desafiantes: aquellas que se negaban a responder preguntas, que llamaban mentirosos a sus acusadores y que rechazaban implicar a otras mujeres. Por ejemplo, Sarah Osborne, una de las brujas acusadas, se negaba a ceder ante las preguntas incidiosas sobre sus supuestas actividades de brujería. Cuando le preguntaban por qué le hacía daño a los niños, ella respondía: «No les hago daño». En las transcripciones, se percibe que esto hacía enfurecer a su acusador. En el ensayo escrito por Francis Hutchinson en 1720, se menciona a otra mujer procesada, llamada Sarah Good, a quien se cita respondiendo a los interrogatorios: «Yo no soy más bruja de lo que usted es un hechicero y si me quita la vida, Dios le dará a beber sangre».

En resumen, «no» es la palabra de las personas que no obedecen. A menudo se dice que «no» es una oración completa y es verdad: esas dos letras juntas conforman uno de los conjuros más poderosos que existen. El poder del «no» es que te permite defender tus creencias; «no» te permite conseguir lo que deseas, pero es posible que «no» sea también la oración más difícil de pronunciar en español.

Aunque hay muchas fuerzas oscuras y nebulosas impidiéndote usarlo, «no» también contiene el máximo poder para vencerlas. Se puede convertir en tu *Patronus*, un rayo de seguridad desafiante. A continuación mencionamos algunas de esas fuerzas y cómo usar tu conjuro de una palabra para pararlas en seco.

### El rayo abrasador de la positividad

La implicación de la palabra «no», obviamente, es negativa. Hay una suposición cultural dominante de que llevar una vida satisfactoria está llena de *sí* y nada más que *sí* (¿te acuerdas de la película de Jim Carrey donde descubre lo divertida que es la vida cuando lo obligan a decir «sí» todo el tiempo?). «Sí» es la palabra de las personas relajadas que se dejan llevar. Solo los aguafiestas dicen «no». ¡Solo di que sí! Pero decir «no» a algo significa decir sí a otra cosa. Decir «no» a salir una noche puede significar decir «sí» a una muy merecida noche en casa, o viceversa. Claro que es importante empujar tus límites y probar nuevas cosas ocasionalmente, pero al incorporar el «no» a tu vocabulario tienes más control sobre cuándo y cómo decides dejar que brille ese rayo de luz positiva.

### El lado filoso de la brusquedad

«No» también se considera una respuesta grosera, especialmente de las mujeres, a quienes a menudo se les enseña a ser serviciales y complacientes por encima de todo. Si interiorizas esas creencias, decir «no» puede parecerte categóricamente ofensivo. Pero acuérdate de todas las

veces que has dicho «no» completamente amable. No, no querías más puré de papa, sin que eso significara que la presencia del puré de papa te ofendiera profundamente. No, no tenías ganas de ir al cine esa noche, pero fuiste en otra ocasión. No, no te gustó ese libro y a nadie le molestó. Un «no» puede ser definitivo y fuerte, pero no tiene por qué ser filoso inherentemente.

### El oscuro miedo a la negatividad

A la mayoría de las personas les da miedo decir «no» porque les preocupan las consecuencias de lo que sea que estén rechazando. Una cosa es reunir el valor para no salir en una cita o hacer un favor, y otra, lidiar con la furia y decepción de la persona a la que rechazaste. Pero al usar el «no» más a menudo, invocarás el poder de tomar las riendas de tus acciones. No estarás asintiendo a todo lo que se te presenta solo porque sí. Eres una persona con deseos y necesidades, con texturas, que sabe cómo cuidar de sí misma en cualquier momento. Incluso cuando digas «sí» a una tarea que no quieres hacer realmente, ese «sí» será una decisión que tomaste y no algo con lo que estuviste de acuerdo para evitar herir los sentimientos de alguien más. Finalmente, decir «no» le da prioridad a tus sentimientos por encima de cualquier reacción (real o imaginaria) de alguien más. Dejar que fluya el «no» no significa que tengas todo el derecho de ser una grosera.

Para ello, este conjuro es útil tanto por sus efectos inmediatos y prácticos como por los introspectivos. Al practicar el «no», estarás poniendo más atención a tus propios deseos y, a su vez, podrás evaluar si realmente querías decir todos esos «sí» que has dicho a lo largo de los años. Quizá al decir «no» descubras que en realidad odiaste patinar en hielo cada vez que lo hiciste, o que te gusta tener las noches entre semana libres de obligaciones sociales no tan emocionantes, o que prefieres estar sola a tener una cita mediocre. El «sí» te permite ser generosa y cariñosa, pero la magia del «no» evoca tus demás cualidades positivas. Al usarlo, puedes ser asertiva, protectora y crítica.

Al igual que muchos otros conjuros, invocar el «no» puede tener un efecto profundo en otras personas. Algunas podrían responder con frustración o enojo, pero en nuestra experiencia, el conjuro hará que tus amistades, familiares y colegas sean personas más amables, más comprensivas y más conectadas con las cosas a las que quieres decir «sí», y eso hace que tu «sí» sea más poderoso y especial.

## OTRAS FORMAS DE DECIR «NO»

«No me será posible»

«¿Puedo proponer una idea diferente?»

«No es lo mío, ¡pero diviértanse!»

«Es que necesito descansar un poco»

«Gracias por la invitación, pero no puedo»

«Tengo mucho que hacer estos días»

[A lo mejor la última es mentira, pero es aceptable]

UN CONJURO PARA

# Rechazar

***El*** ghosting ***es bueno solo si eres un fantasma. Hay personas que no perciben las señales y otras que se merecen una despedida firme, pero amable. Este conjuro te ayudará a armarte de valor para la difícil plática del adiós.***

LO QUE NECESITAS:

Un bote de miel que se pueda aplastar

Un jabón líquido con olor agradable

Tal vez estás en una cita y desde antes de que se acabe la cena sabes que no están conectando pero, después de decirse buenas noches, recibes un mensaje que dice: «¿Cuándo puedo verte de nuevo?». Tal vez una amiga hizo algo que te lastimó profundamente, pero sigue invitándote a un café a pesar de tus constantes pretextos. Usa este conjuro para hacer la conversación del «gracias, pero no puedo» más fácil para ti (lo cual lo hará más fácil para la otra persona también).

Toma la miel con tu mano dominante y dibuja un corazón en la palma abierta de tu mano no dominante. Visualiza la cara de la persona de la que necesitas distanciarte. Di en voz alta:

*Respeto tus sentimientos, pero no soy responsable de ellos.*

Con cuidado, sin deshacer el corazón, cúbrelo de jabón y abre la llave del agua. Enjuaga la miel por completo, tallándola en círculos cuidadosamente.

# El tiro por la culata

## DE CUANDO LOS CONJUROS DE AUTOCUIDADO SALEN MAL

Si has leído un cuento de hadas o visto una película sobre magia, has visto un deseo o un hechizo salir mal. Quizá alguien desea que todo lo que toque se vuelva oro y luego se da cuenta de que no puede agarrar una hamburguesa sin convertirla en metal. Tal vez alguien desea que los *goblins* se lleven a su hermanito, pero se horroriza cuando se vuelve realidad. A veces la magia es demasiado efectiva.

Los conjuros de autocuidado también pueden salir mal. Finalmente, darte permiso de ponerte a ti primero puede sentirse como un sueño hecho realidad pero, una vez que empiezas a tratarte con más atención, se convierte en una bola de nieve que acaba en egoísmo. ¿Otra vez galletas de desayuno? ¡Adelante, consiéntete! ¿Faltar a la fiesta de cumpleaños a la que dijiste que irías? Bueno, te vendría bien guardarte. ¿Exiges atención y cariño de tus amigos y amigas? Lo mereces. El autocuidado parece decadente, pero es solo porque no estás acostumbrada a él, ¿cierto?

Tal vez, o tal vez no. Si tu magia de autocuidado se pone de impertinente, te convertirás en alguien que siempre se pone a sí misma primero, lo cual acaba con todo el objetivo del conjuro. Un autocuidado laxo y permisivo –flojear, sobrecomplacerte, dejarle tus responsabilidades a otras personas mientras te consientes– puede sentirse bien en el momento, pero a la larga te exprime la energía y te aisla de las personas que te importan. Para entonces ya podría ser muy tarde para detenerte; la autoindulgencia puede funcionar como una adicción, en la que necesitas dosis más y más altas para sentir los efectos. Y la caída es cada vez peor.

Para evitar desviarte, explota tu fortaleza personal: no solo la indulgencia, sino también la independencia. Hazte un par de preguntas antes de empezar con tu autocuidado para asegurarte de que el conjuro no te va a salir contraproducente:

- ¿Qué gano con esto? ¿Qué pierden otras personas? ¿Cómo se comparan ambas cosas?
- ¿Puedo diferenciar lo que quiero de lo que necesito?
- ¿De quién dependo para recibir ayuda en este momento? ¿Cuándo fue la última vez que le pedí apoyo? ¿Siempre le pido ayuda o también dependo de otras personas? ¿He ofrecido un apoyo equivalente a esa persona en el pasado? ¿Hace cuánto?
- ¿El conjuro, ritual o tratamiento abordará los síntomas de mis problemas o la causa? Si solo trata los síntomas, ¿empeorará la causa?
- ¿Cuál es el objetivo de relajarme ahora? ¿Me dejará descansar para un progreso futuro o genera un obstáculo para este?

Si percibes que un conjuro de autocuidado en particular tiende a salir mal, intenta redirigir la energía hacia algo positivo. Por ejemplo:

- En vez de hacer compras impulsivas, compra un regalo para un amigo o una amiga, busca la lista de deseos de un refugio para indigentes en Amazon, compra algo para una organización que done lo recaudado a la caridad o colabora en un proyecto de micromecenazgo. El golpe de endorfinas que sientes al hacer compras seguirá ahí, solo que estarás dando algo de vuelta.
- En vez de comer cosas azucaradas, intenta hidratarte con agua, agua de coco o un té herbal. La deshidratación se hace presente inmediatamente cuando estás distraida, cuando estás agobiada o triste, por ejemplo, y hace más difícil que rindas física y mentalmente. Ponle un poco de miel para tener más dulzura.
- En vez de pedir apoyo, ofrécelo. Si te sientes bajoneada, pero no estás atravesando una crisis, puedes llamarle a la Doctora Corazón de tu preferencia o publicar tu infelicidad en las redes sociales y recibir suficiente amor como para mejorar tu día. Pero recuerda: llamar a una amiga o un amigo para decirle palabras de orgullo, amor y ánimo te hace sentir mejor y fortalece su relación en vez de desgastarla.

UN CONJURO PARA

# Romper una maldición

*Tal vez este conjuro no evite*
*que pasen cosas malas pero,*
*con un poco de suerte, te recordará que las cosas no seguirán*
*así para siempre.*

LO QUE NECESITAS:

Una vela blanca larga

Cerillos

Un recipiente

Agua

Mucha gente quiere creer que hay una especie de orden en la vida: la acción tiene una reacción, y las decisiones tienen consecuencias. La lógica dicta que las cosas buenas y malas deben suceder en intervalos relativamente equivalentes.

Pero el mundo no funciona así; no hay un patrón ni una balanza que se equilibre constantemente. La aleatoriedad del universo significa que la mala suerte a veces se acumula inevitablemente, sin que haya nada feliz o divertido que lo compense. En momentos así, tal vez te preguntes si estás bajo un maleficio.

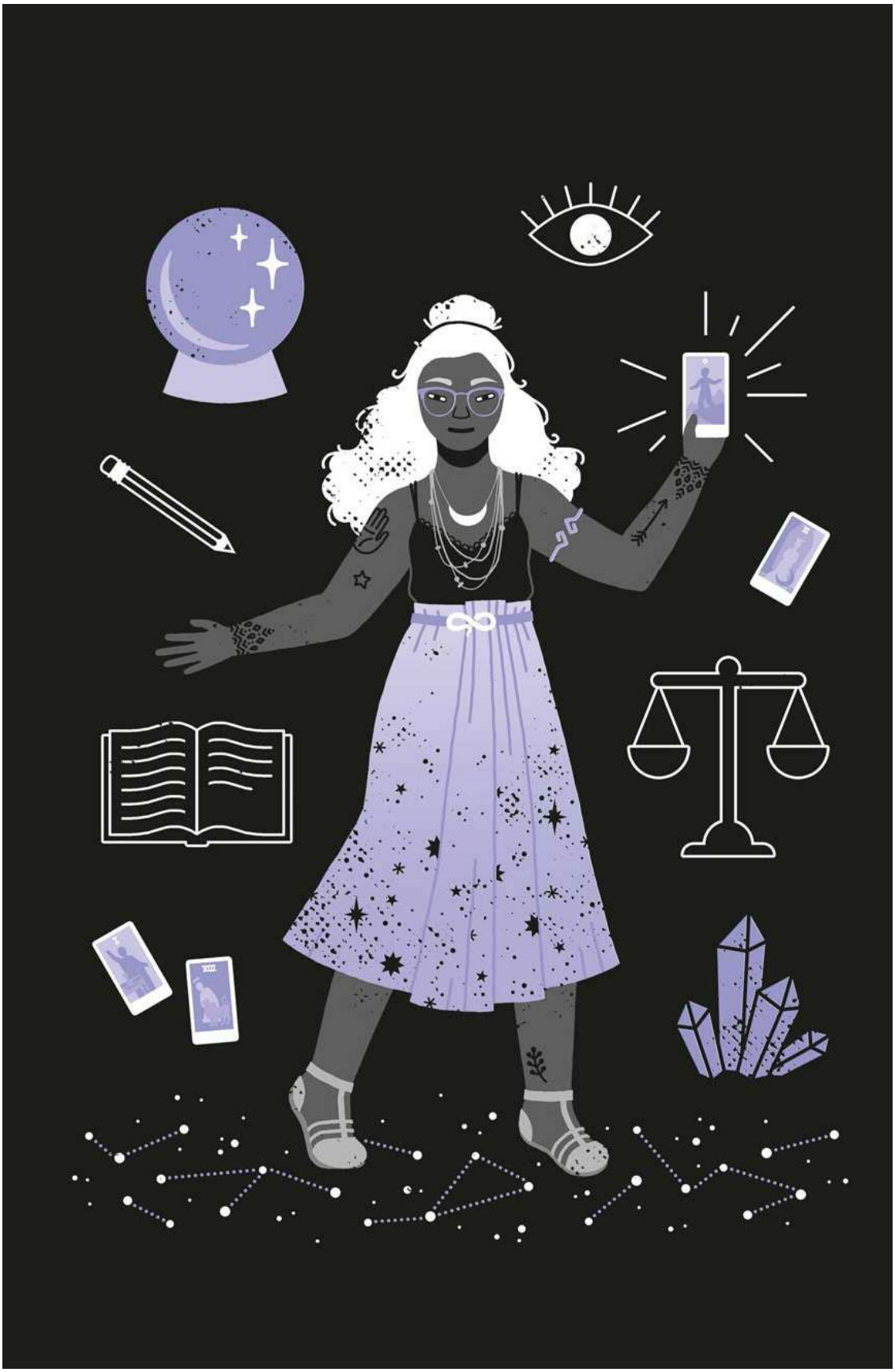
Deshacerte de la desesperanza puede ser la primera de muchas cosas buenas que cambien tu suerte.

Enciende la vela y deja que escurra un poco de cera en el fondo del recipiente; luego usa esa cera para pegar la vela encendida parada. La vela debe ser lo suficientemente larga como para que la mecha sobresalga entre dos y cinco centímetros por encima del borde del recipiente.

Llena el recipiente con agua y luego cierra los ojos. Imagina que se juntan los sucesos negativos en tu vida, que cobran una forma con color y tamaño específicos. Quizá sea un pequeño triángulo rojo o un rombo grande amarillo. Mantén esa imagen en tu cabeza el tiempo suficiente para que se vuelva más clara.

Ahueca las manos frente a ti e imagina que la forma se desborda de tu mente hacia tus manos y luego cae en cascada de tus manos hacia el recipiente. Conforme sucede esto, imagina que tus sentimientos también fluyen hacia fuera inevitablemente. Suena a cliché, pero repite para ti misma: «Ya pasará». Te sorprenderá lo mucho que a veces necesitas ese recordatorio.

Una vez que sientas que drenaste la negatividad, arranca la vela del recipiente y sumérgela en el agua para apagar la flama. Luego lleva el recipiente a un lavabo y lávate las manos con el agua, observando todo lo que se derramó en él y ahora se va.



CAPÍTULO

7

# ADIVINACIÓN

EL PODER PARA ESCOGER TU DESTINO

¿No te gustaría hacer magia que funcione en la vida real como en *Hechizada*? Sacudir la nariz y que la persona que quieres ver se materialice en tu departamento, o que tus amigas se olviden de algo vergonzoso que hiciste, o que te den el trabajo de tus sueños.

Esto es ficción, por supuesto. No puedes acomodar la energía del universo como mayordomo. Los rituales de este libro están diseñados para influir en el cerebro en vez del mundo exterior, porque no podemos darte una forma de hacer que se manifieste tu pareja, trabajo, ropa o vida ideal sin ningún esfuerzo. Nadie puede.

Pero ¿qué hay del poder para ver el futuro?

Nuestra brujería puede darte una percepción interna [*insight*] de ti misma y el mundo que te rodea, que sea suficiente para preveer lo que va a pasar o al menos para saber lo que quieres que pase, la mejor forma de lograrlo y qué puede detenerte, si es que hay algo.

Puede ser difícil adquirir esa percepción interna. A veces tus ambiciones quedan enterradas bajo capas de ansiedad o bloqueos mentales. A veces estás genuinamente desconcertada y no hay excavación lo suficientemente profunda en tu psique que revele la dirección correcta para cambiar tu vida. Pero todo eso está bien. Hacer las paces con lo desconocido te libera para que descubras oportunidades, decisiones y sueños que de otra forma jamás habrías considerado.

El truco para encontrar esas cosas es decir tus deseos (o dicho de otra forma: tu incertidumbre) en voz alta, forzándote a enfrentarlos. Varios de los rituales que presentamos incluyen un encantamiento, pero a veces el solo admitir tus esperanzas y sueños en voz alta es suficiente, aunque sea sin ritual.

La brujería puede ayudarte a seguir tu camino pero, más que eso, puede ayudarte a crear uno. Tal vez tengas una idea general de lo que quieres en la vida y necesitas enfocarla. Tal vez estés escogiendo entre algunas opciones. Y tal vez la pregunta de la vida es demasiado grande y te sientes más cómoda empezando con algo pequeño. En este capítulo, expondremos cómo intuir el deseo de tu corazón, aceptar cuando la bola de cristal se ve oscura y sentirte más cómoda con los fracasos inevitables de la vida. Sin importar lo demás, al ejercitar tus músculos de la adivinación, te pondrás en contacto con tu percepción interna. Entre más fuerte sea, más imparable te volverás.

# Canalizar lo que viene

## CÓMO CUIDAR DE TU YO DEL FUTURO

Un estudio reciente de investigadores de la Universidad de Zurich descubrió que el autocontrol y la empatía dependen de la misma zona del cerebro. Esto tiene sentido si lo piensas: cuando te involucras en un comportamiento disciplinado, lo haces por compasión y gentileza con tu yo del futuro (claro, tu yo del presente no quiere lavar los trastes antes de irse a dormir, pero tu yo de la mañana seguirá sin querer hacerlo y encima tendrá que apurarse para llegar al trabajo, ¡ayúdale!). No siempre pagas las cuentas, devuelves las cosas a su lugar y te arrastras a la clase de yoga porque estas cosas sean divertidas. Las haces porque tienes una empatía profunda por tu yo del futuro y sabes que ella te agradecerá.

La ciencia respalda la conexión entre el autocontrol y la empatía, pero es la magia la que te deja explotar ese poder. Cuando estés de malas porque tienes tareas del hogar y otras obligaciones, intenta invocar una visión de tu yo del futuro y platica con ella. Puedes usar el ritual que quieras para invocar a tu yo del futuro, pero te recomendamos que te veas en el espejo en un cuarto con luz tenue (puede ser un baño con la luz apagada y la puerta abierta), deja que tus párpados se relajen y di: «Voltearé a verte y me veré a mí misma». Luego ve a tu reflejo a los ojos y habla con ella como si fuera tu yo del futuro, de la siguiente semana o de cuando juzgues necesario.

Mientras hablan, compara las necesidades de tu yo del futuro con tus deseos actuales: ¿qué tan feliz serás si pospones esta obligación?, ¿qué tan feliz será ella si la haces ahora?, ¿qué ganas tú y qué pierde ella si dejas las cosas para mañana?, ¿qué pierdes tú y qué gana ella si lo haces de una vez?

Probablemente, habrá veces en las que de todas formas decidas lavarte los dientes e irte a dormir (¡qué suerte que ya estabas frente al lavabo de todas formas!). Tal vez te sientes mal y si vas a comprar la despensa, lo harás fatal, pero de todas formas te queda mejor ir después del trabajo porque ya estás afuera. A veces, la imagen de tu yo del futuro disfrutando mientras se mete en las sábanas limpias al final del día es motivo por demás suficiente para lavar la ropa. Lo único que necesitas es preguntarle y tomarte en serio sus respuestas.

UN CONJURO PARA

# Nombrar el deseo de tu corazón

***Este conjuro usa una variación del ritual tradicional de quemar salvia para engañar a tu deseo secreto para que salga de ti sin que siquiera te des cuenta.***

LO QUE NECESITAS:

Hojas enteras secas de salvia

Un recipiente resistente al fuego

Un pequeño modelo o dibujo de un corazón

Cerillos

Hay un sinfín de conjuros que pueden ayudarte a cumplir tus sueños, pero ¿qué pasa si la estás pasando mal al intentar descifrar cuál es tu deseo? Ansías… Es algo, claro, pero tus sentimientos no se están conformando en pensamientos tangibles que puedas reconocer, evaluar o con base en los cuales puedas actuar. Este conjuro es como el escalón cero en ese proceso de pedir deseos y te permitirá sonsacar a tu deseo para que baje de las nubes de incertidumbre.

En una mesa, pon la salvia en el recipiente y pon el corazón detrás. Enciende la salvia y deja que arda mientras su humo perfumado llena el aire. Mientras lo hueles, siente que el espacio a tu alrededor se vacía de cualquier preocupación y energía.

Observa el corazón y empieza a hablarte a ti misma en voz alta sobre tus sentimientos internos, lo que hizo que pusieras en práctica este conjuro. Puedes empezar con el tema general del que creas que trata tu deseo interior, o algo tan amplio como «Siento que quiero algo, pero no sé qué es». Di lo que se te venga a la mente. Imagina que las palabras fluyen hacia el corazón y que luego los sentimientos salen del corazón y entran en ti.

Si te cuesta trabajo encontrar las palabras, intenta enmarcar tus pensamiento al completar una de estas oraciones:

*Cuando imagino el futuro, veo:*
*Cuando pienso en ser feliz, estoy:*
*Lo que me molesta de mi vida actual es:*
*Si pudiera tener algo en el mundo, quisiera:*

Al decir tus pensamientos en voz alta, estarás más cerca de revelar tus deseos más profundos.

UN RITUAL PARA

# Cuando la bola de cristal está oscura

***Este ritual no te va a revelar el futuro, pero te ayudará a hacer las paces con la incertidumbre y a confiar en que, sin importar qué decisiones tomes, estas te darán valor y conocimiento.***

LO QUE NECESITAS:

Una vela blanca

Cerillos

Una moneda

Si estás en una encrucijada en tu vida y no estás segura de cuál es tu siguiente parada, no hay forma de que puedas obligarte a saber lo que quieres. En una sociedad en la que se alienta a todas las personas a ser ambiciosas y tener un plan (o al menos a saber lo que quieren ser el resto de sus vidas cuando tienen 17 años), permitirte vivir en lo desconocido puede generar una ansiedad tremenda. Esta práctica te ayudará a guardar la calma ante la presencia de la incertidumbre.

Enciende la vela y ponla frente a ti en una superficie plana. Gira la moneda frente a la vela y deja que caiga donde le toque. Levántala y sigue girándola, mientras recitas lo siguiente:

*Águila o sol, no lo sé,*
*pero a mí qué.*
*La moneda, moneda es,*
*aunque caiga en la cara por la que no aposté.*

*Águila o sol, no lo sé,*
*pero a mí qué.*
*Mi vida sigue siendo mía*
*sin importar el camino que elija.*

Recita este encantamiento cuantas veces necesites hasta sentirte consolada. Duerme con la moneda debajo de tu almohada por una noche.

# La alquimia del fracaso

## CÓMO CREAR OPORTUNIDADES INVALUABLES

Muchas de nosotras no nos sentimos capaces de volar valientemente hacia el futuro, no porque no queramos levantar las alas y emprender el vuelo, sino simplemente porque estamos llenas de ansiedad. A veces nos preocupamos por cosas grandes e incontrolables (¿y si yo o alguien de mi familia nos enfermamos?, ¿y si la economía se estanca?, ¿y si hay un terremoto enorme y mis bienes raíces se van al océano?). Pero el resto del tiempo, o probablemente la mayor parte del tiempo, esa ansiedad se resume en miedo al fracaso.

El miedo al fracaso no solo evita que saltes al futuro, sino que también dificulta que tomes todos los pasos del camino: planear, comenzar a trabajar en tus metas y generar cambios. El miedo al fracaso mantiene tu cabeza baja y te detiene cuando quieres ver más allá de lo que ya tienes. Te impide poner en práctica la magia básica y liberadora de nombrar el deseo de tu corazón.

La preocupación es sana cuando te protege de hacer el tipo de saltos al vacío que pueden causar daño físico, una deuda catastrófica o un desastre de salud mental. Pero preocuparte por cosas como el rechazo, verte tonta, decepcionar a tus padres o colegas… esos miedos rara vez merecen todo lo que invertimos en ellos. La buena noticia es que tienden a desmoronarse cuando te das cuenta de que ninguna evaluación de tu desempeño en la vida es más importante que la que haces tú misma. ¿Qué significa el fracaso para las mujeres que son felizmente rebeldes y están contentas viviendo fuera de las expectativas de la sociedad? Claro, sabemos que las masas tienen historial de pasarla bien cuando juzgan y castigan a estas mujeres por delitos imaginarios, actos estrafalarios y cosas hechas mal, inapropiadamente o que no se hicieron en absoluto. Sin embargo, hoy en día, nadie te va a quemar en la hoguera por regarla en algo (real o imaginario). Si alguien juzga tus elecciones amorosas, los retos que asumes en tu trabajo, tus esfuerzos creativos, tu estilo para vestirte, ¿a quién le importa? Pueden mandarte a juicio si quieren, pero no estás obligada a presentarte ante el juez.

El primer paso para vencer al fracaso es admitir que no te gusta seguir las reglas y reconocer que actuar fuera de la norma es lo tuyo. No tienes que aceptar el peso de plomo de tu problema como una carga innamovible. Puedes rediseñarlo para que se convierta en algo más preciado y útil. Al usar tu miedo al fracaso (o incluso un fracaso real) como ingrediente para una obra de magia más grande, puedes aplicar un poco de alquimia y transmutar tu retroceso en éxito. Aquí te damos algunas ideas de cómo hacer que eso suceda.

INGREDIENTE ▶ **Olvidar una obligación, tarea o fecha límite**

**Usar para** ▶ Un conjuro para centrarte. Considera la situación que hizo que olvidaras esa responsabilidad: ¿tenías demasiadas cosas que hacer?, ¿no tienes un método efectivo para llevar el registro de tus tareas?, ¿lo que te pidieron que hicieras estaba fuera de tus capacidades de alguna manera y necesitas aprender a delegar? Ve este fracaso como una manera de evaluar tus sistemas de respaldo y organización, y busca más ayuda o estructura donde lo necesites.

INGREDIENTE ▶ **No conseguir algo (un empleo, una beca, la entrada a una programa educativo) por lo que te esforzaste mucho**

**Usar para** ▶ Un conjuro para predecir el futuro. Identificar exactamente qué parte de esta oportunidad te llamó la atención puede afinar tu visión del futuro o aislar un deseo específico que puedes conseguir por otros medios. (Una vez no le dieron a Jess un trabajo; se dio cuenta de que estaba menos decepcionada por el trabajo en sí que porque le hubiera quedado cerca de su casa y hubiera podido comprar un perro, así que simplemente compró el perro).

INGREDIENTE ▶ **Intentar aprender una nueva habilidad y ser pésima**

**Usar para** ▶ Un conjuro que te revuelva la mente. Busca ejemplos de otros seres vivos que hayan arruinado algo con ganas: videos de gatos intentando saltar en algo y fallar; colecciones de fracasos en Pinterest; música que es mala a propósito (prueba con Portsmouth Sinfonia o el Crapapella del Smith College, un grupo que canta a capela y es el epítome de un fracaso entusiasta), o los videos de Simone Giertz en YouTube, una aficionada a la robótica cuyas creaciones se tambalean y desploman por todos lados. Una vez que hayas visto uno de estos fracasos gozosos, intenta imbuirte en el mismo sentimiento. ¿Qué pasaría si, en vez de flagelarte por no alcanzar el máximo parámetro inmediatamente, solo disfrutaras de esta nueva actividad?

INGREDIENTE ▶ **Pasar una vergüenza en público**

**Usar para** ▶ Un conjuro fortalecedor. Por lo general, el horror de quedar como una tonta es mucho peor en lo abstracto; una vez que pasa, te das cuenta de que puedes controlarlo. Consúltate a ti misma: ¿sigues teniendo todas tus cualidades? Consulta a tus amigos y amigas: ¿todavía les caes bien? Lo más probable es que todo esté en orden. Enfrentaste la vergüenza y saliste de ella con tus relaciones y tu concepto de ti misma intactos. Pusiste a prueba tu templanza y sobreviviste. Retén la sabiduría que te otorga esa fortaleza para la próxima vez.

# CÓMO LEER LAS HOJAS DEL TÉ

La taseografía es el arte consagrado de leer las hojas del té (o los sedimentos del café) para ver el futuro. Muchas culturas creen que al hervir y beber una taza de té con hojas sueltas, revolver los residuos y voltear la taza bocabajo, las hojas crean una forma específica que se puede interpretar para ver qué está por venir. Hay miles de interpretaciones posibles, pero aquí te damos algunas para que empieces.

**Estrella**

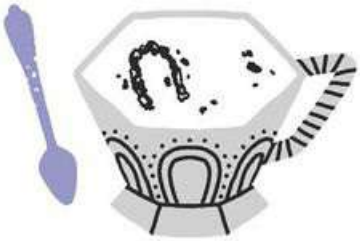
Buena suerte y fortuna te esperan.

**Corazón**

Encontrarás una amistad o un amor.

**Espada**

Tendrás una discusión.



**Puerta o arco**

Surgirá una nueva oportunidad.

**Flor**

Recibirás un halago.

**Búho**

Las cosas no son lo que parecen.

**La última cena de Leonardo**

Tu taza es muy grande.

**Vaca**

Verás una vaca.

**Montón de hojas de té**

Acabas de tomar té.

**VAS A MORIR**

Esta puede significar cualquier cosa.

UN CONJURO PARA

# Acoger el fracaso

***Este conjuro te permite practicar cómo estar confundida, ser torpe y aun así enamorarte de lo que suceda.***

LO QUE NECESITAS:

Una venda

Una pluma

Una hoja de papel

Colores, crayones u otras herramientas artísticas

Cuando pruebas algo desconocido, es comprensible que no lo hagas a la perfección. No tienes claro cómo funciona exactamente, no lo has practicado y no conoces los trucos ni las reglas. Pero, a veces, eres mejor haciendo algo imperfectamente que haciéndolo como dicta la teoría (y hacerlo imperfecto siempre es mejor que no hacerlo del todo). Practicar la imperfección te permitirá ser más flexible en el momento en el que acaso ocurra el fracaso.

Cúbrete los ojos con la venda (o solo ciérralos). Sostén la pluma con tu mano dominante y la hoja con la otra mano. Levanta las manos y di en voz alta: «Le doy la bienvenida a la oscuridad. Le doy la bienvenida a la confusión. Le doy la bienvenida al fracaso y los presentes que trae».

Gira siete veces en el sentido opuesto a las manecillas del reloj. Siéntate en el piso y, mientras sigues mareada, haz inmediatamente tres dibujos: a ti misma, un animal que represente el mundo natural (puedes usar el animal que escogiste para «¿Qué mascota debería ser tu espíritu familiar?» en la página 96) y un objeto celestial que represente el mundo espiritual.

Cuando termines el dibujo, quítate la venda y mira tu obra de arte. Lo más probable es que descubras un montón de líneas chuecas que poco se parecerán a lo que querías dibujar. Gira la hoja a 90º. Contempla el dibujo desde esta perspectiva e identifica las partes que más te gustan: quizá se parezcan a lo que querías dibujar, quizá se parezcan a algo completamente diferente o quizá solo sean hermosamente abstractas. Con los crayones o los colores, decora esas partes del dibujo para convertirlas en pequeñas obras de arte. Cuando acabes, acerca el papel a tu corazón y di en voz alta: «Mi fracaso es hermoso. Mi fracaso es algo nuevo».

Cuelga el dibujo terminado en tu refrigerador por una semana o ponlo cerca de tu escritorio o lugar de trabajo. Si el miedo al fracaso te ha impedido emprender un proyecto o una búsqueda en específico, deja el dibujo a la vista hasta que hagas un esfuerzo de buena fe por comenzarlo. Luego rompe el dibujo en pedacitos y deja que se vaya con el viento.

# LAS HECHICERAS EN LA HISTORIA

## EL MITO DE MADRE SHIPTON

**EN TIEMPOS DEL RENACIMIENTO,** la vidente inglesa Ursula Madre Shipton fue de muchas maneras el epítome de la bruja. Tenía orígenes misteriosos, un temperamento peleonero y una naturaleza intuitiva. Ahora se le conoce por ser la «Profetisa del Norte», una oráculo que predecía el futuro, y su «cueva» ahora es un sitio turístico en Inglaterra. Pero, en general, solo parece una mujer inteligente.

Como narra el mito más popular de su origen, Shipton, nacida en 1488, no tuvo padre, pero fue engendrada por el espíritu de Apolo, como Merlín antes de ella (otras teorías dicen que su papá era un nigromante). A pesar de que la historia merlinesca es halagadora, la verdad más probable es que Shipton (y Merlín tal vez) solo haya nacido fuera del matrimonio y la gente en su pueblo se inventó explicaciones sobrenaturales para comprender la aparentemente absoluta imposibilidad de que una mujer no casada se embarazara.

Con papá nigromante o no, el nacimiento de Shipton escandalizó a los vecinos y acusaron a su mamá, Agatha, de ser una bruja. Los registros dicen que Agatha fue enjuiciada, pero antes de que el juez pudiera sentenciarla por «incontinencia», ella señaló que él mismo había embarazado a dos mujeres fuera del matrimonio, así que era bastante hipócrita de su parte juzgarla. Claramente, estas mujeres venían de un largo linaje de mujeres fregonas.

Ya de adulta, Shipton parecía la típica bruja malvada: nariz puntiaguda, hoyuelos y postura encorbada, al menos según una descripción hecha por Richard Head en 1667 (tomando en cuenta que fue escrita más de 100 años después de los hechos y, encima, en el auge de las persecuciones de brujas). Supuestamente, se casó con Toby Shipton cuando tenía 24 años, aunque él murió unos años más tarde y ella pasó la mayor parte del resto de su vida merodeando en su cueva, cerca de Knaresborough, Yorkshire. Ahí, recolectaba plantas y hierbas y las ponía a hervir para hacer pócimas, a pesar de las burlas de los pueblerinos que estaban cerca (muchos de los cuales le pedían sus preparaciones en secreto de todas formas). En cuanto a su temperamento, actuaba menos

por impulsos demoniacos que por venganzas juguetonas: hacía «alegres travesuras» a aquellos que la atacaban, según el texto de 1775, The Wonderful History and Surprising Prophecies of Mother Shipton (La increíble historia y sorprendentes profecías de Madre Shipton). Cuando algún hombre se atrevía a llamarla «bastarda del demonio» y «cara de bruja», aparentemente ella usaba la magia para quitarle el sombrero de la cabeza y reemplazarlo con una bacinica.

A Shipton se le conoce más por ser una adivina. Predecía el futuro de los que la rodeaban y del mundo en general, para quien quisiera escucharla. Se le atribuyen prediciones de todo tipo, desde los viajes en tren hasta el telégrafo, pasando por la disolución de la Iglesia católica. Aunque fue coetánea de Nostradamus, nunca sostuvo la fama del reconocido adivino (hombre), ya te imaginarás porqué, pero otras personas registraron sus visiones.

Salvo que esas visiones eran inventadas. Sus «profecías» fueron publicadas siglos después de su muerte y algunos autores admiten haberlas fabricado y atribuírselas a ella. Entonces, ¿por qué escoger atribuirlas a esta mujer? Quizá el mito de la adivina se basara de cierta forma en la verdad (como los registros escritos se hicieron tanto tiempo después de su muerte, nunca sabremos qué dijo y qué no). O tal vez Madre Shipton era famosa gracias a que era particularmente intuitiva. Desde hace mucho tiempo, se relega a las mujeres al papel de observadoras, no de participantes, y cuando enfocas toda tu energía en la observación, no puedes evitar darte cuenta de cosas. Una mujer «fea» que nació fuera del matrimonio definitivamente se quedó fuera de los márgenes de la temprana sociedad inglesa moderna (además, estaba el asunto de que vivía en una cueva), así que seguramente Shipton tenía mucho tiempo para pensar, tomar nota y, quizá, convertirse en una perspicaz estudiosa de la naturaleza humana.

Nadie sabe cómo era Madre Shipton cuando vivía, pero su mito no ha hecho más que fortalecerse con el paso de los años. Hoy en día, se le alaba como una mística, profetisa hechicera. Pero también fue una mujer que pasó una vida dura y que quizá solo entendía un poco más sobre otros seres humanos de lo que ellos podían percibir. A menudo, eso es lo que es una bruja y lo único que necesitamos para hacernos llamar así. Ojalá que a todas nos pongan la cueva que merecemos como monumento.

# Cómo atravesar por visiones equivocadas

## QUÉ HACER CUANDO LAS PREDICCIONES FALLAN

Tal vez no tengas visiones del futuro como Phoebe en *Charmed*, pero todas tenemos cierto poder para predecir lo que va a suceder. A veces puedes aprovechar esas habilidades con una bola de cristal, unas cartas de tarot u otra herramienta que te ayude a escuchar. No solo eso, sino que cada que haces un plan, pones a trabajar tus habilidades precognitivas, sin detenerte a pensar en ello.

Desafortunadamente, tu poder natural para predecir el futuro a veces falla. En ocasiones, te vas con la idea de un futuro positivo que a la larga no sucede. Lo planeas, los imaginas a detalle, cuentas con él y luego se derrumba. Ahora vives en un presente que nunca imaginaste y tal vez hayas perdido la habilidad de confiar en ti misma.

Si algo tienen las brujas es resiliencia, pero cuando chocas con un futuro que jamas visualizaste, conjurar tu fortaleza y resolución puede parecer imposible y las perogrulladas de «sé fuerte» o «no te preocupes» no son de mucha ayuda porque, en efecto, si supieras cómo ser fuerte lo estarías haciendo. ¿Cómo puedes aprovechar tus fortalezas en un momento en el que te sientes desconcertada y débil?

### Analiza qué falló

Cuando el futuro se desarrolle de formas inesperadas, vuelve a tus herramientas para descifrar qué fue lo que pasó. El dominio de la clarividencia requiere una evaluación imparcial de la información que recibes, lo cual es increíblemente difícil para mucha gente. Una pequeña evaluación en retrospectiva puede ayudarte a afinar tu intuición. Pregúntate: ¿estabas interpretando las cosas como querías que pasaran?, ¿estabas ignorando las alertas que apuntaban a la realidad?, ¿había una voz en tu interior a la que te costó trabajo escuchar?

### Mantén la vista al frente

No permitas que la autoevaluación te deje atascada en errores del pasado. Recuerda: la magia se compone de pequeños actos que construyen un cambio duradero. El pasado ya está hecho, pero el futuro no es definitivo. En momentos de crisis, vuelve a las pequeñas cosas que te hacen sentir capaz y competente, que te ayudan a mantener la concentración. Luego, usa esa concentración para dar un paso hacia determinar el futuro que quieres.

### Aprovecha tu poder

¿Qué te hace sentir poderosa? ¿Prender incienso y meditar? ¿Reunirte con tu aquelarre y hacer planes de acción? ¿Cocinar para otras personas, para que tu comunidad se sienta a salvo y

querida? Sea lo que sea, ahora es el momento de hacerlo. Tal vez no parezca mucho cuando estás ante un futuro nuevo y atemorizante, y no transformará inmediatamente las cosas en circunstancias más felices pero, con un poco de suerte, sí te ayudará a reclamar tu poder en un momento de desesperanza y le mostrará al mundo que aún tienes cierto control.

También puede darse el caso contrario: estás tan convencida de que un plan futuro acabará en desastre que nunca intentas concretarlo, lo que implica que no tienes la oportunidad de ver que estabas en un error. Cuando tus visiones oscuras te paralizan, la magia puede ayudarte a escapar del desorden y construir una idea más realista del futuro.

### Hechiza tu mente con un amuleto

A veces te paralizas con miedos que no puedes dejar atrás porque tu cerebro simplemente no puede encontrar la forma de dejar de obsesionarse (aunque quiera). Dale una excusa para calmarse con un amuleto mágico de fortaleza y protección. Puede ser una joya, un reloj o un pin que uses todos los días, aunque el amuleto puede resultar más efectivo si buscas uno nuevo que luzca adecuado (para saber más, ve a la página 44). Cada vez que lo uses o percibas su peso en tu cuello o en tu dedo, deja que su presencia saque a tu mente de la nebulosidad del futuro y regrese a la certidumbre del presente.

### Concéntrate en lo que quieres cambiar

Es fácil sentirse derrotada por las grandes preocupaciones que aparecen a lo lejos, pero estarás mejor equipada para lidiar con los vientos del destino si tienes pleno control de tu escoba. Piensa en pequeño: ¿qué puedes hacer para que el futuro luzca más accesible? No tienes que resolver todo en este momento, puedes ayudarte a ti misma a fortalecerte al taclear problemas más pequeños y manejables. Hasta una tarea tan insignificante como abrir un documento o dirigir un sobre puede borrar un poco del miedo.

### Cuenta un cuento

Las brujas son criaturas del folclor, así que, si te sientes estancada en una visión funesta del futuro, intenta aprovechar el profundo poder de contar cuentos. Invéntate una historia de lo peor que puede pasar, luego una del mejor resultado posible y, finalmente, varias historias sobre las diferentes opciones en el medio. ¿Qué harías en cada situación y cómo cambia eso el final? Si en verdad llegara a suceder lo peor, ¿qué pasos concretos darías para mejorar la situación? Visualizar los detalles te ayudará a sentirte más preparada y a tranquilizarte.

UN CONJURO PARA

# Seguir avanzando

***Al igual que muchos hechizo tradicionales para ver el futuro, este conjuro de adivinación usa una superficie reflectante como medio. Puedes usar cualquier objeto pequeño de mano que refleje la luz, incluso la pantalla de tu celular.***

LO QUE NECESITAS:

Una pequeña superficie reflectante que puedas tener en la mano, como un espejo o un celular

Las brujas y hechiceras tradicionales pueden ver el futuro, o adivinarlo, al ver un cuerpo de agua, un recipiente con tinta o, adivinaste, una bola de cristal, pero tú puedes usar lo que tengas a la mano.

Todas pasamos por situaciones en las que el futuro parece abrumadoramente difícil, insignificante o lleno de peligros. Estos son momentos para llamar a tu aquelarre, para cuidar de ti misma y de la gente que quieres, pero también son momentos en los que la magia puede recordarte que no todo está perdido (un poco sí, incluso puede ser mucho, ¡pero jamás todo!).

Incluso cuando no puedes elegir tu futuro, puedes elegir cómo reaccionar al mismo: ¿con temor o con anticipación? Cuando el miedo y la ansiedad te impidan ver claramente lo que es necesario hacer y lo que hay en el horizonte, este conjuro te ayudará a concentrarte.

De pie, observa tu reflejo en la superficie reflectante y deja que tus párpados se relajen hasta que veas borroso. Di en voz alta:

*El futuro es oscuro.*
*El futuro es incierto.*
*Muéstrame tierra firme.*
*Muéstrame cómo alumbrarme.*

Sigue mirando tu reflejo y relajando los párpados, imagina que estás viendo una nube densa o un banco de niebla. Estas representan la ansiedad y la desesperación que nublan tu visión.

Piensa en una sola acción concreta que puedas aplicar para que las cosas mejoren (o, de perdida, vayan menos peor). Debe ser simple: en vez de «pedir trabajo», piensa en «mandar una carta de presentación»; en vez de «empacar para la mudanza», piensa en

«poner mis trastes en una caja». Mira hacia abajo mientras mueves tu superficie de adivinación a la par de tu mirada para que quede frente a tus ojos. Imagina un montículo de rocas que sobresalen entre la niebla. Esta es tu acción simple y concreta, tu tierra firme.

A continuación, piensa en una cosa, aunque sea pequeña, que quieras tener. Puede ser pronto o a largo plazo, grande o pequeña: unas vacaciones, ver una película con alguna amiga, el crucigrama del domingo, tu colación de la tarde. Mira hacia arriba mientras mueves la superficie de adivinación junto con tu mirada para que quede frente a tus ojos. Imagina una estrella que arde a través de la niebla. Esta es tu luz, tu recordatorio de que el futuro viene al menos con una promesa.

Cierra los ojos y quédate un momento de pie con los pies bien plantados; siente cómo la luz te da calor. Ya quedó hecho el conjuro, pero puedes repetirlo cuando te sientas abrumada.

# Rituales para hacer tu misma

## CÓMO HACER TU PROPIO CONJURO

Como ya mencionamos, predecir el futuro es un arte impreciso. No puedes anticiparlo todo e, incluso teniendo mucha precaución y palpando cuidadosamente lo que viene, siempre habrá resultados que no planeaste. Por esa razón, ningún libro puede contener todos los conjuros que necesitarás en toda tu vida.

Afortunadamente, nuestro tipo de brujería es adaptable. Puedes usar este libro como punto de partida para crear conjuros adaptados a tus metas y retos individuales. Después de todo, los conjuros de este libro no invocan ninguna fuerza sobrenatural para que hagas tus ofrendas. No requieren la aprobación de un consejo mágico. Son efectivos solo porque te ayudan a concentrarte, pensar, respirar y actuar mediante rituales, fuego y algunas palabras que podrían hacerte sentir tonta al decirlas en voz alta. Un conjuro que hagas tú misma funcionará igual de bien (a veces incluso mejor) para darte claridad.

Crear un conjuro requiere pensar profundamente en el simbolismo, el significado y en qué objetos y palabras inspiran el poder en ti. Aquí tienes algunas maneras en las que puedes crear uno por ti misma.

**① Piensa en el tono de tu conjuro**

Define cómo quieres que te haga sentir tu conjuro, piensa en las texturas y colores que provocan ese sentimiento; así podrás determinar no solo el lugar y el estilo del conjuro, sino los materiales que usarás. ¿El efecto deseado del conjuro se alimenta de pasión, calor y fuego, o de tranquilidad, relajación y agua? Para un conjuro de amor, por ejemplo, puedes usar una vela roja en vez de una azul para simbolizar la pasión. Para un conjuro para enmendar las cosas, querrás usar algo hecho de un material suave y elástico que evoque la flexibilidad y la comodidad.

**② Considera tus objetivos**

Además de las velas de colores o las hierbas y aceites que representan diferentes energías, escoge objetos de conjuro que tengan una relación personal con lo que quieres lograr. Tener un lazo emocional con un conjuro siempre incrementa su fuerza. ¿El olor de bombones quemados te tranquiliza? Diseña un ritual para centrarte que incluya quemar unos. ¿La cobija de lana de tu abuela te hace sentir segura? Úsala para un conjuro de protección. Si el conjuro se relaciona con otra persona, incluye una pieza de su vestimenta o una foto suya para mejorar tu percepción de ella o él.

**③ Pon atención a tus palabras**

Un encantamiento puede ayudarte a practicar sentirte más centrada y activa que un conjuro que solo involucre acciones o pensamientos. De hecho, encontrar las palabras indicadas puede ser parte de la magia: cuando articulas literalmente tus deseos, aterrizas mentalmente los detalles de lo que quieres. Tu encantamiento puede usar el nombre de la persona en la que quieres influir (incluso cuando seas tú), invoca a los dioses o los poderes que quieres que te ayuden o solo di tal cual lo que quieres una y otra vez. ¡Ni siquiera es necesario que rime!

### ④ Crea un inicio, una parte intermedia y un desenlace

Ve los conjuros como si fueran ejercicios. Empieza con un calentamiento: determina las herramientas (encender velas, servir agua, acomodar las cosas); tómate un momento para definir tus intenciones y sentirte cómoda en tu espacio. A continuación viene el levantamiento de pesas, el evento principal, donde llevas a cabo el ritual que diseñaste para atraer el resultado deseado (cocinar algo, atar una muñeca, dibujar una runa mágica) o dices las palabras del encantamiento. Finalmente, el enfriamiento te saca poco a poco del conjuro, el cual puede ser tan sencillo como agradecerte a ti misma por hacer el esfuerzo.

### ⑤ Hazlo con intención

Un conjuro no tiene por qué ser una superproducción con incienso, cristales y cien pasos. Puede serlo, si eso es lo que hace que lo sientas real, pero también puede ser un momento en silencio que te tomes para ti misma sin accesorios ni poesía. Lo que importa es que lo creas. A veces, el ritual es una forma de encender una chispa de fe o emoción que todavía no existe en tu interior. Otras veces, es simplemente una forma de organizar lo que ya sientes. No importa la meta o el método, sino que una parte de ti se sienta reconfortada, contenta o conmovida por el proceso. Debes sentir como si estuvieras haciendo magia.

## CÓMO APROVECHAR LOS ELEMENTOS

**Fuego:** El fuego representa la energía, el amor, la pasión y el poder, lo cual puede convertirse fácilmente en enojo. En los conjuros, se representa al quemar velas, encender incienso o incluir cenizas, y los colores relacionados son rojo, naranja y dorado (ya sabes, los colores del fuego). Si estás haciendo brujería en la cocina, canaliza el fuego con picante, canela o ajo.

**Agua:** El agua es el elemento de las emociones y también se usa para purificar y buscar la sabiduría. Puedes usarla en los conjuros al beberla, sumergir otros objetos en ella o lavarte. Puede ser útil en los conjuros diseñados para ponerte en contacto con tus cualidades femeninas.

**Tierra:** La tierra es el elemento de los cimientos (¿entiendes por qué?); representa la estabilidad y la calma, así como la abundancia, la fuerza y el crecimiento. Usar piedras, tierra, madera o hierbas en los conjuros son formas de incluir la tierra, así como utilizar colores terrosos, como el verde y el café. Los cristales también son una buena elección a incorporar en los conjuros basados en la tierra.

**Aire:** El aire es el elemento de la mente y la libertad. Se usa en los conjuros de inteligencia, poderes

psíquicos o cualquier tipo de liberación y relajación. Como es más difícil aprovechar el aire que la tierra o el agua, muchas brujas invocan su poder con una varita. El aire también puede funcionar en conjunto con el fuego, si se sopla un incienso o velas para apagarlos. Su estación es la primavera, cuando se dan nuevos comienzos y hay vida nueva.

UN CONJURO PARA

# Nuevos proyectos

***Si algo es difícil de empezar, será difícil de continuar, o ambos, vale la pena tomarse un momento y quizá lanzar un conjuro para marcar el nuevo proyecto.***

LO QUE NECESITAS:

Una vela amarilla pequeña

Un cuchillo para mantequilla

Cerillos

Un teléfono o un reproductor de música

Un cojín o silla cómoda

Como cultura, ya tenemos muchos rituales que marcan el inicio de algo momentaneo y nuevo: intercambiar anillos, hacer fiestas de graduación o darle el remojón a los coches. Pero ¿qué hay de los esfuerzos personales más pequeños? A veces podemos necesitar un ritual, como este, para poner una carga a lavar, empezar un nuevo proyecto o incluso salir de la cama en la mañana.

Pon tres canciones en cola en tu teléfono o en el reproductor de música: una tranquilizante, una de ritmo intermedio y una movida (asegúrate de que puedas pasar de una a otra fácilmente). Para este ritual, te conviene usar una vela pequeña, como una de cumpleaños o de Hanukkah, ya que los cirios se queman muy lento. Con el cuchillo para mantequilla haz tres marcas en la vela: la primera entre cinco milímetros y un centímetro por debajo de la parte superior; la segunda, entre cinco milímetros y un centímetro por debajo de la primera, y la tercera, entre cinco milímetros y un centímetro por debajo de la segunda.

Reproduce la canción tranquilizante y siéntate en un lugar cómodo, con la vela frente a ti. Enciende la vela y di en voz alta: «En sus marcas».

Observa cómo se quema la vela y piensa en la historia de tu nuevo proyecto: ¿cómo llegaste hasta aquí?, ¿cómo te has preparado?

Cuando la vela se consuma hasta la primera marca, párate (o muévete de forma que incrementes tu nivel de energía), cambia a la canción de ritmo intermedio y di en voz alta: «Listos».

Quédate de pie y sigue observando la vela. Visualiza los primeros pasos de nuevo proyecto: ¿cómo empezarás?

Cuando la vela se consuma hasta la segunda marca, cambia a la canción movida y di en voz alta: «Fuera». Empieza a moverte. Tú decides qué tanto esfuerzo aplicar, si

quieres bailar, correr en tu lugar o solo mover los brazos. Imagínate teniendo éxito en tu nuevo proyecto: ¿cómo lucirá el éxito?, ¿cuáles son tus objetivos?

Cuando la vela se consuma hasta la tercera marca, sóplale. Ahora estás lista. ¡Fuera!

# agradecimientos

Queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento a la hechicera de la editorial, Blair Thornburgh, por su magia textual; a nuestra agente, Kate McKean, por representarnos y tener la idea en un primer lugar; a nuestra increíble ilustradora, Camille Chew, por hacernos querer ser cada una de las mujeres que dibujó en el libro; a nuestras diseñadoras, Andie Reid y Molly Murphy, por hacer todo esto realidad (aunque no al estilo de la nigromancia); a Nicole De Jackmo y el equipo de publicidad en Quirk, por su compromiso; a nuestras parejas, Matt y Justin, por su apoyo incondicional y sus lindos traseros; a las Snails, por ser nuestro aquelarre de animadoras; a la adorable Hannah Giorgis, por sus consejos para el pelo; a Enchantments en la calle E 9th por las velas que quemamos en nuestro ritual de «vamos a escribir este libro», el cual funcionó maravillosamente porque la magia es real, y a nuestros familiares: Huxley, Dot y Ophelia (quien es muy importante).

## Acerca del autor

**Jaya Saxena** es escritora, editora y autora, nació en Nueva York, donde vive actualmente. Ha colaborado, entre otros, con los medios *The New Yorker*, *ELLE*, *GQ*, *The Toast*, *The Daily Dot*, *The Hairpin*, Buzzfeed, Racked, Eater, Catapult. Es autora de *The Book of Lost Recipes*.

**Jess Zimmerman** es escritora y editora, vive con un perro y un humano en Brooklyn. Ha escrito para *The Guardian*, Hazlitt, Catapult, New Republic, entre otros.

Diseño de portada: Andie Reid
Ilustraciones de portada e interior: Camille Chew
Composición tipográfica: Sabon, Meta, Brandon, Grotesque y Harbour
Gestión de producción: John J. McGurk

Título original: *Basic Witches*

© 2017, Jaya Saxena
© 2017, Jess Zimmerman

Traducción: Valeria Lara

Derechos reservados

© 2018, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en México: junio de 2018
ISBN: 978-607-07-5005-2

Primera edición en formato epub: junio de 2018
ISBN: 978-607-07-5022-9

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, http://www.cempro.org.mx).

Libro convertido a epub por Grafia Editores, SA de CV

# TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros México, donde podrás:

- Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- Votar, calificar y comentar todos los libros.
- Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

**Planetadelibros.com**

Planeta

EXPLORA DESCUBRE COMPARTE